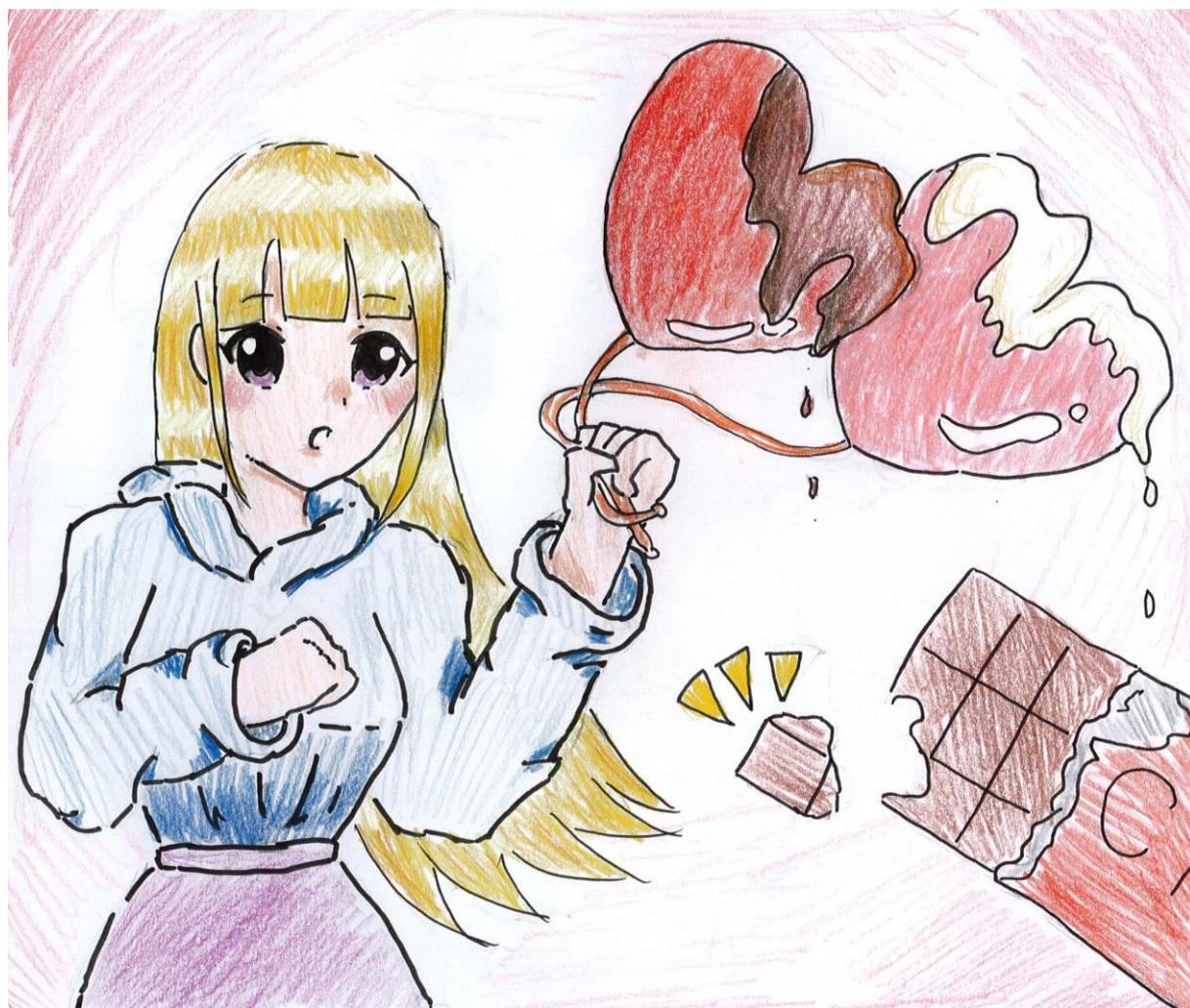


REST

2024
2月号



足立区情報

関連ページ 6

65歳からは「ぱく増し」

今月は 満田 千恵理 さん (12歳) の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

ミニコミ紙「レスト」の表紙絵を募集しています

本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから毎号表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

—応募方法—

佐野センターの窓口で応募用紙を受け取り、かいた絵に色をぬって、窓口においてあるポストに入れてください。
応募した絵はもれなく佐野センター内に掲示されます。表紙絵の当選者には景品をさしあげます。



先生の声に合わせて体を大きくのびのびと伸ばします。両手を上げて、呼吸を忘れずに！

センターで活動する サークルをご紹介します

ヨーガ・サークル 友達の輪



活動日時：毎月3回 水曜
午後1時～3時

月会費：3,000円

入会金：1,000円

連絡先：連絡希望の方は佐野センターまで
03-3628-3273

心と体、呼吸がポイントの健康法

「1、2、3、4…」と指導者の藤沢先生の声に合わせて、足から徐々に体を、無理のない範囲で伸ばしていきます。息を止めないで、しっかり呼吸をしてみましょう。心も体もリラックスできるヨーガタイムです。



メンバーみんなで集合写真。



背筋と心がピンと伸びるようです。
扇のポーズで体側を伸ばしましょう♪

ヨーガ・サークル友達の輪さんは現在会員募集中。3月には体験講座をおこないます。詳細な内容はレスト3月号でお知らせします。ヨーガは体調を整える一つの手段として最適です。是非体験してみてください。

当日気軽に立ち寄れる

サロン

地域の趣味仲間が集うひととき。
毎月、定期的に開催しています。

- 定員は目安です。
- それぞれのサロンの開始時間 10 分前から 2 階窓口にて受付しています。
- 「健康イキイキボイストレーニング」は開始時間 30 分からの受付となります。

スマホの画像で遊んでみよう



第1・3
火

写真に日付やテキストを入れたり、加工して楽しもう。※らくらくホンやガラケーは不可。スマホ各自持参。

日時：2/6 (火)・20 (火)
午前10時～11時30分

料金：無料

定員：5人

対象：おおむね60歳以上の方

写真サロン



第4
土

カメラや写真好きの方が集まり作品の観賞会を中心に、撮影のコツなどを相談するサロンです。

日時：2/24 (土)
午前10時～正午

料金：100円

定員：10人

対象：16歳以上の方

囲碁・将棋ひろば



第1・2
日

囲碁・将棋に興味のある方から初級者～対局を求める方まで、運営ボランティアさんが手合わせします。

日時：2/4 (日) 第2(日)はお休み
午前9時～正午

料金：無料

定員：10人

対象：小学生以上の方

ボードゲームサロン



第1・2
火
第3・4
木

新ゲームも続々と入荷中！大人も子どもも楽しく遊ぼう。開催時間内は入退室自由です。

日時：2/6 (火) 第2(火)はお休み
15 (木)・22 (木)
午後3時～4時

料金：無料

定員：各8人程度

対象：どなたでも

健康イキイキ ボイストレーニング



第2
木

健康や美容に効果のあるボイスレッスンは。声と表情が明るくなり、アンチエイジングをはかります。

日時：2月はお休み

おはじきサッカー



第1・4
日

テーブル上でおこなう対人スポーツです。ルールや基礎技術を覚えて指ではじいて相手ゴールを目指そう。

日時：2/4 (日)・25 (日)
午後1時30分～3時

料金：無料

定員：各8人

対象：どなたでも

おもちゃの病院



第3
金

運営ボランティア「あだちトイ・ドクターズ」が参加者から持ち込まれた玩具を修理します。

日時：2/16 (金)
午後1時～4時

料金：無料 (材料費がかかる場合あり)

定員：特になし

対象：どなたでも

子ども折り紙ひろば



第3
日

毎月季節に合わせた作品を用意しています。動物やお花など好きなものを自由に折ることもできます。

日時：2月はお休み

事前申込の講座案内

1/26 (金) 午前 9 時より受付開始
(一部を除く)

受付初日の午前 9 時～午後 1 時は佐野地域学習センターの
窓口、電話のみの受付となります。

電話 03-3628-3273 【午前 9 時～午後 8 時】

窓口 佐野 2-43-5 (2 階) 【午前 9 時～午後 8 時】

講座予約システム (インターネット) 【24 時間受付】

インターネットは 1/26 (金) の午後 1 時からの受付です。

対象 一般・シニア向け 子ども・親子向け

一般 シニア向け



専門家に学ぶ終活セミナー

- A 遺言書の基礎知識編
- B 年金を活かした資産形成編



毎月題材を代え、専門の講師を招いて
おこなう講義形式です。皆様のハッピー
エンディングを応援します。

日時：A 2/3 (土)
B 3/2 (土)
いずれも午後 2 時～3 時 30 分
料金：各 500 円
定員：各 16 人
対象：16 歳以上の方

コーチと一緒に走ろう！ 葛西用水通りをジョギングし隊



前半はランニングフォームやペース
配分を習い、後半は実際に外に出て
センター近隣のコースを走ります。

日時：2/18 (日)
午前 10 時 30 分～正午
料金：900 円
定員：8 人
対象：おおむね 50 歳以下の方

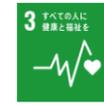
大人の折り紙「玉手箱の雛人形」



大人向けの折り紙教室です。箱に入
った雛人形を折ります。初めての方
でも丁寧に教えます。

日時：2/18 (日)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
料金：200 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の方

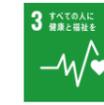
心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ(2 日制)



凝り固まった筋肉をゆっくり丁寧に
ストレッチすることで歪みを改善。
疲れにくい身体を作りましょう。

日時：3/7 (木)・21 (木)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金：1,000 円
定員：16 人
対象：16 歳以上の女性

誰でも手軽に楽しめる スポーツウエルネス吹き矢(2 日制)



的をめがけて矢を放ち得点を競うゲ
ームです。技術上達にくわえ、腹式
呼吸で健康維持・増進をはかります。

日時：3/7 (木)・21 (木)
午後 3 時 30 分～5 時
料金：1,100 円
定員：12 人
対象：16 歳以上の方
現在、道具の貸出はおこなっておりません

A 有酸素運動 B 筋トレ はつらつ教室



初めての方は 2/15 (木) より、
2 回目以降の方は 2/26 (月) より
受付開始です。

日時：A 3/13 (水)・B 27 (水)
午前 10 時～11 時 30 分
料金：無料 定員：各 25 人
対象：足立区内在住の 65 歳以上で
要介護・要支援の認定を受けて
いない方

子ども 親子向け



親子で楽しむ ストレッチ & ピラティス



ヨガストレッチとピラティスの要素
を取り入れ、赤ちゃんとふれあいな
がら美しい身体作りを目指します。

日時：2/9 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
料金：650 円
定員：8 組
対象：2 カ月～2 歳の子どもの保護者

産後ママのための タッチケア & フィットネス(3 日制)



女性のお悩みである産後の体力の低
下や体形の崩れを解消する効果的な
エクササイズをおこないます。

日時：2/19 (月)・26 (月)・3/4 (月)
午前 10 時～11 時
料金：1,950 円
定員：10 組
対象：2 カ月～2 歳未満の子どもの母親

指でこしこしパステルアート



パステルを指につけ、型を用いて描き
ます。同じ見本でも配置や色、指圧で
個性的な作品ができあがります。

日時：初級 2/20 (火) 午後 1 時～3 時
中級 3/5 (火) 午後 1 時～3 時 30 分
料金：初級 800 円 中級 1,000 円
定員：初級 10 人 中級 6 人
対象：16 歳以上の方

身体と頭のやさしい体操



ゆったりとした無理のない動きのス
トレッチや有酸素運動、筋トレや脳
トレゲームなども取り入れます。

日時：2/21 (水)
午前 10 時～11 時 30 分
料金：400 円
定員：16 人
対象：おおむね 65 歳以上の方

「パッチワークのはさみケース」 ハンドメイドサロン



ハンドメイドを通じた交流の場です。
毎月 1 つの作品を完成させます。
月ごとに作品の題材は変わります。

日時：2/27 (火)
午前 10 時～午後 1 時
料金：500 円
定員：20 人
対象：16 歳以上の方

うさの塾 想像力・表現力をはぐくむ絵画教室



年齢別のクラスに合わせて水彩画を
描きます。絵の具が初めてでも大丈夫
です。

日時：2/25 (日)
A 午後 1 時～1 時 40 分
B 午後 2 時 10 分～3 時 10 分
料金：各 500 円
定員：各 12 人
対象：A 3 歳～就学前の子ども
B 小学 1～4 年生

うさの塾 漫画ペンで描くイラスト講座



プロの漫画家さんたちも使っている
インクをつけて描く G ペンに挑戦！
線を引くところから練習します。

日時：2/25 (日)
午後 3 時 40 分～4 時 40 分
料金：500 円
定員：12 人
対象：小学 4 年生～中学生

音に合わせて 英語リトミック体操 (3 日制)



たっぷり身体を動かしてしっかりと
した身体づくりを。親子で楽しみな
がら自然に英語も身に付きます。

日時：2/29 (木)・3/7 (木)・14 (木)
午前 10 時～10 時 45 分
料金：2,400 円
定員：8 組
対象：一人でしっかり歩ける 1 歳～3 歳の
子どもと保護者

たん

65歳からは

ぱく増しな食事がおすすめ!

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。

2月はぱく増し月間!

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな思いから足立区は「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始し、「ぱく増し」という標語を作りました。



たんぱく質が足りていないと感じたときは…

一日に必要なたんぱく質の量は両手にのるくらいとされています。右の表を参考に積極的に食べるようにしましょう!

4つの分類から 手軽にぱく増し			
肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	大豆製品 (絹 5g, 木綿 9g)
魚	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
	豆腐 1パック (絹 5g, 木綿 9g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

足立区のホームページからリーフレットや「ぱく増し」のレシピをご覧ください



アンケートに答えて「ぱく増し」プレゼントが抽選で当たります。応募はコチラから!!



応募用紙(専用はがき付き)は足立区内の地域学習センター、地域包括支援センター等にて配布中。

佐野センターのミニコミ紙「レスト」を一緒に作りませんか?

制作ボランティア募集

様々な制作ボランティアを募集しています。興味のある範囲でご参加ください!

お問い合わせ: 佐野地域学習センター 03-3628-3273

ボラ その1 地域情報の執筆



ボランティアの流れ

地域の催しなど耳寄りな情報をお寄せください。その後、発行日(毎月25日)に合わせて何月号に掲載するかセンター職員と打ち合わせをおこないます。持ち込み原稿についても歓迎です。

目安: A4 サイズ1枚分

ボラ その2 お店情報の取材



ボランティアの流れ

新しくオープンしたお店や、読者の皆さまに知ってほしいお店を教えてください。センター職員が取材にうかがいます。または取材に同伴いただき、記事の執筆や写真撮影をお手伝いいただけます。

取材場所: 足立区北東部エリア

ボラ その3 地域への配布



ボランティアの流れ

まずはお配りいただける場所をお教えてください。センターと相談しながらお願いする配布先を決めさせていただきます。毎月26日以降に最新号が2階事務室に届いていますので取りに来ていただけます。

配布先: 1~2ヵ所程度

子育て世代の方にセンターからのお願いです

アンケートにご協力ください

お子さまの習いごとに関するアンケートです。今後の学習センターの運営に活かすためご協力をお願いいたします。たとえば「やらせてみたい講座は…?」「普段よく使っているSNSは…?」等々。ご回答いただいた方にはかわいいノベルティグッズを差し上げます。ぜひ率直なご意見・ご要望をお聞かせください。



回答のしかた

① 佐野センターのLINEに友だち登録をする。

佐野センター公式 LINEはコチラ



② LINEから配信されるアンケートに回答する。

8問・1~2分程度・無記名のかんたんな設問です。

③ 右の画面を窓口に見せてノベルティグッズをゲット!

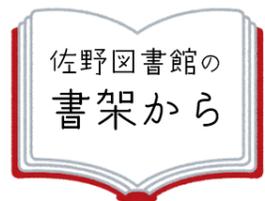
実施期間: 2/1(木)~ノベルティグッズ50個が無くなるまで

回答後…この画面を2階窓口に見せてください



🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館



のぞいてみよう

ティーンズコーナー

ティーンズとは… 英語の「Teenager」の略語であり、10代の若者という意味合いで使われます。図書館によっては同様の意味として ヤング (Young) と呼ぶこともあります。

「児童向けでは物足りないけれど、大人向けは少し難しいかも……」

そんな中高生に向けた本を集めたのが、ティーンズコーナーです。もちろん、中高生向けと言ってもどなたが読んでもOK！大人も子どもも当時を思い出して、少し背伸びしてティーンズコーナーを覗いてみてください。



佐野図書館のティーンズ向け図書は表紙の緑シールが目印です。●

ティーンズコーナーあれこれ

Teen's Scope

足立区の図書館を利用しているティーンズを対象に年3回中央図書館が発行している情報紙です。Vol.125の特集で紹介された本は貸出用と館内閲覧用の2冊がそれぞれ特集棚に置かれています。



Teen's Job・進学コーナー

将来どんな仕事に就きたいか。どんな学校・学部で学びたいか。自分の進路について考えたい時は「Teen's Job・進学コーナー」を参考にしてみてください。魅力的な仕事・進学先が見つかるかも！



ティーンズ向け雑誌も充実！

雑誌コーナーにはティーンズ向けの雑誌もたくさん！「ROCKIN'ON JAPAN」「ar」「アニメージュ」「SFマガジン」そのほか各種趣味・スポーツ雑誌も所蔵しています。



2月の一般特集棚

-佐野スタッフセレクション-

テーマ：推し本

毎月テーマを選んで特集棚を組んでいます。2月の特集棚は佐野図書館で働くスタッフがセレクトしたおすすめ本です。お立ち寄り際にはぜひ図書館員のイチオシの本＝推し本（おしぼん）をご覧ください。

たとえば、こんな本はいかが？

美術館好きな方にイチオシ！

『かわいい琳派』

三戸信恵：著
東京美術 2014年



動物たちのしおりが目印です！



図書館 2月のイベント



おはなし会



節分が終わると「立春」です。少しずつ近づくと春のあしおとを感じるおはなし会です。

日時：2/7 (水)
午後 3時30分～4時
会場：2階レクホール
定員：25人
対象：幼児～小学生

赤ちゃんおはなし会「はぐ」



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんによる楽しい手遊びとおはなし会です。

日時：2/14 (水)
午前 11時～11時20分
会場：2階教養室
定員：6組
対象：乳幼児と保護者

おはなし会



読み語りボランティア「樫の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：2/21 (水)
午後 3時30分～4時
会場：2階レクホール
定員：25人
対象：幼児～小学生

ふれあいおはなし会「はぐSP」



いつもの「はぐ」とはちがう広い部屋でおはなし会！のびのび体をうごかしましょう！

日時：2/25 (日)
午前 11時～11時30分
会場：2階レクホール
定員：6組
対象：どなたでも

お申込み・お問い合わせ

Tel.03-3628-3275
イベントは特に記載のないものについてはすべて当日受付です。

佐野図書館休館日

2/29 (木)

特別整理期間のお知らせ

2/13 (火)～18 (日) は年に一度の特別整理のため休館します。休館中、1階ブックポストへ返却いただいた資料は返却処理まで時間をいただく場合がございます。お急ぎの方は開館中の足立区立図書館をご利用ください。

うさのさんのクロスワードパズル



佐野センターマスコットキャラクター「うさのさん」

2月3日は節分なのでオニのこすぷれをしてみたうさのさんです。さのっこのみんな。今年は東北東をむいて恵方巻(えほうまき)を食べるといいことがありそう! あれ、東北東ってどっち!? まあ、いっか。どこを向いて食べてもおいしいからね!

	①		②
	C		A
③			
④		B	

【タテのもんだい】

- ① ぼくのクロスワードはむずかしい? それとも逆に〇〇〇〇?
- ② みんなの成長にも大切な3大栄養素は炭水化物、脂質(しつ)、あと1つは〇〇〇〇質(しつ)。6ページのヒントを見てみよう。

【ヨコのもんだい】

- ① 読み札(よみふだ)と絵札(えふだ)を使うむかしあそび。足立区オリジナル版はなんと最新のシリーズ「4」が出たらしい。
- ③ 江北センターのミニコミ紙の名前。『〇〇トン』
- ④ 2月11日はなんの祝日かわかるかな。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

1月号のこたえ

1月号の正解者の中から

(ふじしろ みく)さん(1年生)に
賞品をさしあげます。2階までとりにきてね♪

今月号のクイズのこたえがわかった人は

2月15日(木)までにレストのポストに入れてください。

「A. れ」「B. ん」「C. が」

キリトリ



2月号

クロスワードのこたえ

A	B	C
---	---	---

ふりがな
お名前

年生

ここに記入された個人情報はクイズ以外には使用いたしません

佐野ユキモア川柳



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



さしちご
愛猫の五七五

「先生は去年発行された『みんなが選んだ足立の名店52選』のリーフレットは読んだのかにや?」「もちろん読んだぞ」「先生の好きなお店は選ばれていなかったかにや?」「うむ、ラーメン部門でわしが最も愛している西新井の富士丸さんが入ってなかったのは残念じゃったがな」「先生は投票したのかにや?」「・・・」「愛が足りないにや。このリーフレットは佐野センターの2階でも配布してるから興味がある方は是非手にとってみてくれにや」

お題「回」

PEARL CUP ほんとはやだけどがまんした
作 あいら (十代)

えーあれって女の子の方がやりたがるんじゃないの??
川柳茶賞

待合いで話はずむ 同病者
作 仲田義明 (六十代)

「症状が重い方が尊敬されるみたいな感じになりますよね(笑)」

同窓会 異口同音に 久し振り
作 田中英一 (七十代)

心の中では「え、誰?」と思いつつ・・・。

同居する 息子の会話 メシフ口寝る
作 句句くるん (八十代)

まあ「カネ」がないだけよしとしましょうか(笑)

同じ品 他店が安い 妻駆ける
作 大谷田紘一 (八十代)

たまには主人と一緒に駆けてあげてください!

ライドシェア 同乗するなら 金をくれ
作 さ (三十代)

ネタがやや古い気もしますが・・・(笑)

仕事量 コンビの給料 同額か
作 すのうまん (三十代)

ピンの仕事でも相方と折半するコンビニなんかもあるようですが・・・。

定年後 今日と昨日の 区別なし
作 将棋指し (七十代)

それなら是非一度お近くの地域学習センターへ!

四月号掲載分のお題

『背』
※句中に「背」という語句を入れなくてもかまいません。

〆切：二月二十九日(木)

【投句方法】

専用の投句用紙に必要事項をご記入いただき、佐野・保塚伊興・新田センターに設置してあります投句箱にお入れください。



メール投句用
QRコード

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

アクセス

JR 常磐線 亀有駅北口より

- 東武バス1番乗場
佐野・六ツ木循環「佐野公園」 下車1分
佐野・六ツ木循環「辰沼団地入口」下車3分

- 東武バス4番乗場
八潮駅南口行き「佐野センター前」下車2分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅より

- 東武バス6番乗場
八潮駅北口行き(六ツ木都住経由)「辰沼団地入口」下車3分

つくばエクスプレス 八潮駅南口より

- 東武バス3番乗場
亀有駅北口行き「佐野センター前」下車2分



REST_{レスト} 2月号 No.366

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2024年1月25日
【編集・発行】佐野地域学習センター
指定管理者
株式会社グランディオサービス
【発行所】〒121-0053 足立区佐野 2-43-5
Tel : 03-3628-3273
Fax : 03-5682-6981
E-mail : sano@grandio.co.jp
佐野図書館
Tel : 03-3628-3275



佐野地域学習センター 検索

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

佐野センタースロ・ガン

ひと・まち・ものをつなぎ、
新しい学びと多くの出会いを生み
だれもが主役になれる佐野センター

佐野地域学習センター・図書館

友だち 募集中



今月の休館日… 2/13 (火)

利用者懇談会… 2/28 (水)

図書館休館日… 2/13 (火) ・ 29 (木)



「美しいまち」は「安全なまち」



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区