

Vol.120

2024.2.23



フレッシュ|ふれあい|ネット

長野県障がい福祉センター
SUN APPLE

まるかじり

サンアップル



みなさまの支えとともに

ふれあいが戻ってきた ねんど 2023年度



第25回文化芸能発表会

第25回文化芸能発表会 (7月)



あつがる寄席 (5月)



第7回いきいき運動フェス・
年末イベント (12月)



水泳教室



ムーブメント
教室



第25回バドミントン大会 (10月)



第24回チーム対抗スポーツ大会 (6月)



第18回納涼 DAYS (7月)



新型コロナウイルスが5類に移行され、それまでの制約・規制が大幅に軽減された中、サンアップル・サンスポートはコロナ禍前と同様に大会・イベントを実施した2023年度でした。通常どおりの開館・事業実施に際し、多くの方にご協力いただき、またボランティア・地域の皆さまにもご協力いただきました。今後とも、交流センターとして、障がいのある方・ない方が共に楽しむスポーツ・文化活動を目指してまいります。

第6回

とっけき
突撃!!

うわさ
噂

のクラブ
こもろ
in小諸

たつきゅう
卓球クラブ
たつきゅう
スマイル卓球



スマイル卓球は、苦しい時も悲しい時も、好きな卓球で笑顔を取り戻そうと頑張った仲間の集まりです。今は小諸市を中心に老若男女、障がいの有無に関係なく、楽しく卓球をし、健康のために頑張って練習をしています。クラブとしては、御代田町ふれあい卓球大会に参加し、「チームでまず1勝」を目標に、相手を変えながらラリーを中心に練習しています。

初心者のクラブなので、気楽にたくさんの方の参加をお待ちしています！



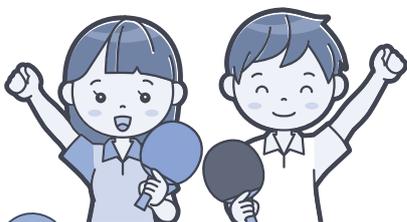
練習予定

【日時】 11月～ 4月 13:00～15:00
5月～10月 10:00～12:00
※月によっては回数に変更あり。

【場所】 小諸市体育館

【問い合わせ先】 「サンスポート佐久」

TEL/FAX 0267-82-6781



たいけん てい
パラスポーツ体験DAY



くろま
スポーツ車いすにチャレンジ!!

車いすで鬼ごっこなどのレク、テニスなどスポーツにチャレンジ！
こどもから大人、家族で楽しめる内容です。

開催日 令和6年3月2日(土)

時間 10:00～12:00

募集期間 2月25日(日)まで

定員 20名程度

申し込み方法 サンアップル受付、電話、
E-mai、FAXで申し込み
を受け付けます。



かんないしょうめい う か
館内照明が生まれ変わりました！



あか ま りよう
明るさの増したサンアップルを、ぜひご利用ください！

昨年9月から、順次サンアップルの館内照明のLED化工事を行ってきました。これまでの照明から明るさが変わっている事に、すでにお気づきの方も多くいらっしゃるかと思います。“照明”も“雰囲気”もより明るさの増したサンアップルを、今後ともご利用いただけたら幸いです。

しんしゅん いろど わだこ ねいろ ひび
新春を彩る和太鼓の音色が響きました！



1月20日(土)に新春恒例となる「第12回新春和太鼓コンサート」を開催しました。館内照明工事に伴ってサンアップルホールの舞台照明もLED化し、さらに色鮮やかで色合いが豊かになり、演出の幅も広がりました。今回は7団体に出演をいただき、力強く心地よい太鼓の音色が広がりました。開催に際してご協力いただいた皆さま、ご鑑賞された皆さま、ありがとうございました。



トピック・
とくしゅう
特集

かんそう きせつ
かさつきやすい乾燥の季節



寒い時期は肌が乾燥して、保湿クリームが手離せない！という方は多いのではないのでしょうか。また、コロナウイルスやインフルエンザの予防としての手指消毒がお馴染みの光景となっていますが、消毒アルコールが乾燥をさらに加速させていますね。そこで今回ご紹介するのは、手の乾燥予防・保湿についてです。

◎こまめな保湿クリームの塗布

常に外気にさらされ、衣類などで保護されていない手は、刺激を受けやすいだけでなく、無防備な部分です。手先を使う作業や仕事をしていなくても、暖房などで乾燥していることはよくあります。こまめに保湿クリームを塗ることが特に有効であるとされています。

◎水を扱う際には、ワセリンを塗る

ワセリンは原油などのオイルを精製して作る炭化水素油の一種です。水を扱う前にワセリンを塗ることで、肌表面がしっかりと保護され、さまざまな刺激から肌を保護することができます。



炭化水素
とは？

炭素と水素だけで構成された、とても強い油分のこと。皮膚には浸透せず、皮膚の表面をしっかりと保護し、水分の蒸発を防いでくれます。

◎ゴールデンタイムを意識して水分や油分（保湿クリーム）を塗る

手洗いや入浴の直後は、肌は柔らかく水分も吸収しやすい状態です。そのため、ゴールデンタイムに化粧水などの水分・保湿クリームなどの油分を塗ると、浸透力が良くなるとされています。

ゴールデンタイムとは？

手洗いや入浴の直後10秒以内のこと。

今回ご紹介したものは一部ですが、外出時は手袋をする・食器洗いの際はゴム手袋を着ける等、乾燥予防には様々な方法があります。ご自分に合った方法を見つけてください。

ボランティア研修会を 開催します。

サンアップルでは、新規の登録ボランティア（通称＝アップルボランティア）を募集しています。18歳以上で、「ボランティア研修会・新規登録ボランティア研修」に参加された方ならどなたでも登録できます。

Q どのようなボランティアに参加できるの？

A スポーツ大会や教室、文化イベント等の運営補助や、広報紙の文書発送、体験会、教室補助等をお願いしています。

開催日：令和6年3月17日（日）
 時間：13：30～16：00（予定）
 会場：サンアップルホール（予定）
 内容：障がい者スポーツに関する講義・体験（予定）
 新規登録ボランティア研修
 （新規で登録を希望される方のみ）
 参加料：無料
 持ち物：筆記用具・動きやすい服装

文化活動体験会

「草木染め体験会」 開催のお知らせ



Q 「草木染め」ってなに？

A 草や花などの植物から、布や糸などの素材を染める方法です。見たままの色で染まるもの、化学反応で違う色に染まるものもあり、雰囲気の良い色合いが魅力です。

開催日：令和6年3月24日（日）
 時間：13：30～15：30
 会場：サンアップル201会議室
 参加費：300円程度
 定員：15名 定員を超えた場合は抽選
 募集期間：2月16日（金）～3月15日（金）
 申込方法：電話、FAX、メール、またはサンアップル受付にて

とき
冬期

プール利用時間について

プールの遊泳時間(午後・夜間)が **夏季時間に変更** となります。

期間 ◆ 令和6年4月2日（火）～ 令和6年10月31日（木）まで
 変更点 平日・土曜日 午後の遊泳時間 13：00～17：00
 夜間の遊泳時間 18：00～21：00
 （17：00～18：00ご利用できません）
 日曜日・祝日 午後の遊泳時間 13：00～16：50

サンアップル・サンスポーツ駒ヶ根利用カレンダー

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

3 月							4 月							5 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		①	2	▲3	4	5	6				▲1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	

サンスポーツ駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。
 サンスポーツまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586
 Tel.026-295-3111 Fax.026-295-3511

企画 Tel.026-295-3441 ■スポーツ Tel.026-295-3442
 ■ホームページアドレス <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>
 E-mail ●総務課 sunapple@avis.ne.jp
 ●スポーツ課 sunsport@mx2.avis.ne.jp

サンスポーツ駒ヶ根
 〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694
 (長野県看護大学プール棟内)
 Tel&Fax:0265-82-2901
 e-mail:ks2sport@mx2.avis.ne.jp
<http://w2.avis.ne.jp/~ks2sport/>

サンスポーツまつもと
 〒390-1702 松本市梓川梓 2288 番地 3
 松本市役所梓川支所 2 階
 Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836
 e-mail:sunmatsu@mx2.avis.ne.jp
<http://w2.avis.ne.jp/~sunmatsu/>

サンスポーツ佐久
 〒384-0414 佐久市下越 16 番地 5
 総合福祉センター「あいとびあ田」内
 Tel&Fax:0267-82-6781
 e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>