



**（公財）おかや文化振興事業団国際交流センター**

〒394-8510岡谷市幸町8-1旧消防庁舎内[TEL:(0266)24-3226](tel:(0266)24-3226)　FAX：(0266)24-3229

E-mail:oiea@oiea.jp [URL:www.oiea.jp](file:///\\Oieacir\共有\ニューズレター\25.7.15月号\Oieacir\共有\ニューズレター\25.4.15月号\www.oiea.jp)

**2015年　　　４月号**

**OIC**

このニューズレターは()おかやセンターがのにのをおえしながら、なにつをしようとごと4しております。ご. おいわせはへおせください。



かてい

****

センターは、１から（の）へっしをしました。

までと、やなど、ののみなさんのにをつくしていきますので、よろしくおいします。

****

****

****



**[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=%E5%9B%BD%E9%9A%9B%E5%8C%96%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88&source=images&cd=&cad=rja&docid=4jwn7N_NeLdjqM&tbnid=RPArF7hHzkAY4M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/ssa/ksk/sougou/newplan/tenbo4.htm&ei=2YN4UaLTNomwiAe3l4HICg&bvm=bv.45645796,d.aGc&psig=AFQjCNFNBEb1zxyg7GSwm0EGZn8e01a-Dg&ust=1366938962088056)**

****

・

**ポルトガル**

のマット（）はいます！

****

しいをっていると、がストレスにあることは、なかなかしにくいものです。

いま、がどのくらいストレスにあって、こころにどのれがたまっているのか、ぜひチェックしてみましょう。

**１．のについて、にしもてはまるの□に✓をけてください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １．イライラする | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ２．だ | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ３．ちかない | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ４．ゆううつだ | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ５．よくれない | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ６．のがい | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ７．にできない | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ８．することにいがい | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| ９．、いにわれる | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| １０．やるがない | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| １１．へとへとだ（をく） | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| １２．、きた、ぐったりしたれをじる | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |
| １３．とべて、れやすい | □　ほとんどない　（0） | □　ある　（1） | □　よくある　（3） |

**＜の＞のえの（　）のをてしてください。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ⅰ** | **０～４** | **Ⅱ** | **5～１０** | **Ⅲ** | **１１～２０** | **Ⅳ** | **２１以上** |

**２．ののについて、にしもてはまるの□に✓をけてください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １．の | □　ないは（0） | □　い　（1） | □　にい 　（3） |
| ２．な（の、の） | □　ない　（0） | □　い　（1） | ― |
| ３．にう（・・など） | □　ないはさい　（0） | □　きい　（1） | ― |
| ４．にう（★１） | □　ないはさい　（0） | □　きい　（1） | □　にきい　（3） |
| ５．・のび | □　である　（0） | □である　（1） | ― |
| ６．についての | □　さい　（0） | □　きい　（1） | □　にきい　（3） |
| ７．についての（★２） | □　さい　（0） | □　きい　（1） | □　にきい　（3） |

★1：のやなどからにしてさい。は、（10－5）のまたはをむ

をいます。

★2：や・などのなでの

**＜のの＞のえの（　）のをてしてください。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ａ** | **０～４** | **Ｂ** | **5～１０** | **Ｃ** | **１１～２０** | **Ｄ** | **２１以上** |

****

**３．**

**のをい、、ののから、あなたのによるの（0～7）をめてください。**

**【による】**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **の** | | | |
| Ａ | Ｂ | Ｃ | Ｄ |
|  | Ⅰ | ０ | ０ | ２ | ４ |
| Ⅱ | ０ | １ | ３ | ５ |
| Ⅲ | ０ | ２ | ４ | ６ |
| Ⅳ | １ | ３ | ５ | ７ |

※やのがあるのはがしくわれないがあります。

**あなたのによるのは：　　　　　　　　（０～７）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **による** |
| **０～１** | **いとえられる** |
| **２～３** | **ややいとえられる** |
| **４～５** | **いとえられる** |
| **６～７** | **にいとえられる** |

****

****

あなたのによるはいかがでしたか？このチェックリストでは、のために、これまでののなどにづいて、によるができます。

のが2～７のは、がまっているがあり、チェックリストの２．にされている“の”の（が１または３である）のがです。

のでなについてはでそれらののをってください。のでがなについては、やにして、のをするようにしてください。

なお、のライフスタイルにがあってがいもありますので、やなどをすこともなことです。をめないためには、をらし、で・をしっかりるがあります。

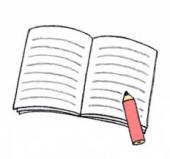
のは、によるをらすとに、・をりやすくするので、なののひとつとえられています。

あなたのが４５をえていれば、、のをしてください。

しかし、もしなをとってもがしない、のだるさやがくくときは、そのとなるらかのがあるかもしれません。

せずに、をすることがです。



[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=http://hureaij.sa-suke.com/aiueo.jpg&imgrefurl=http://hureaij.sa-suke.com/&docid=gDgDjvowmlbi0M&tbnid=NyVDgE6wy-rw_M:&w=453&h=266&ei=HgNCU6f1MoSpkwXq6YDAAw&ved=0CAIQxiAwAA&iact=c)

センターではをびたいののためにでをしています。どなたでもできますのでぜひしてみてください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 |
|  | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ | ２ |

**のクラス　　：１９：００～２０：３０　　：イルフプラザ３カルチャーセンター**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 |
|  | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ |

**のクラス　　：９：３０～１１：００　　　：センター（）**

****

****

５３１（）　８　かのら

７１８（）　さなファミリーコンサート

７１９（）　カノラータ・オーケストラ

８　（）　ウィークエンド・コンサート　　ピアノリサイタル

９１３（）　アルフレッド・ハウゼ・タンゴオーケストラ

９２１（・）　バレエ　こどものためのバレエ「シンデレラ」

１１ （）　８　とのまち　フィルハーモニー

１１ ７（）・２８（）　８　とのまち　（）レクチャーコンサート

１２ ６（）　カノラ

2016228（）ウィークエンド・コンサート　　ギターリサイタル

ほか

