

しるみる通信

日に日に秋が深まってきていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と様々ですね。何か新しいことに挑戦してみるのも面白いかもしれません(^^)

市民活動×役立つ×情報（そもそもSNS編）



「SNSに投稿しよう！」「SNSで情報を広めよう！」「気になる団体のSNSを見てみよう！」
今ではよく聞く『SNS』という言葉ですが、そもそもSNSって何？と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。Facebook(フェイスブック)、Instagram(インスタグラム)、Twitter(ツイッター)…これって何？SNSとは違うの？今回は基礎の部分を少しお伝えします♪

SNS とは？

ソーシャルネットワーキングサービスのことをSNSと呼びます。インターネット上で人と人のつながりや交流を楽しむことができる会員制のサービスのことです。SNSの代表的なものが、フェイスブック、インスタグラム、ツイッターです(^^)

無料
フェイスブック

無料
インスタグラム

無料
ツイッター

スタッフトーク

原則実名で登録することになっていて、SNSのなかでも公式性が高いものと思われれます。長めの文章や画像などを投稿できます。

写真の投稿がメインです。視覚的にアピールすることができるので、投稿が一目でわかります。

1回の投稿文字数が「140字以内」に制限されています。リアルタイム性が高いことと拡散力があるのが特徴です。

会計ワンポイントアドバイスコーナー！

現金が合わなくなった場合 どうしたらいいですか？



どんなに注意していても現金が合わなくなることがあります。まず、現金が合わなくなった段階では、差額を「現金過不足」という勘定科目を使います。現金出納帳の残高を実際の残高に合わせます。実際の残高を現金出納帳に合わせることはしません。その後、原因が分からなければ、決算時に「雑収益」「雑損失」などの勘定科目に振り分けます。

(出典:認定NPO法人会計税務専門家ネットワーク)



お元気ですか？サロンの高橋です。8年ぶりの十五夜の満月を見ながら原稿を書いています。

突然ですが皆さんには苦手な動物はいますか。私はカエルはチョット苦手…。ところが、我が家には何と「イボガエル」が住みついています。平成5年に見つけ、毎年確認してきたのに、昨年「事件発生」。カラスに誘拐されました。(ショック…)しかし先日、庭の草取り中に見つけました。「いたいた♪誘拐されたカエルの子」よしよしと撫でている私です(^^)

～どうぞお気軽にお立ち寄りください～ (裏面につづく)

秋田市市民交流サロン

〒010-8506

秋田市東通仲町4番1号アルヴェ3階

TEL 018-887-5312

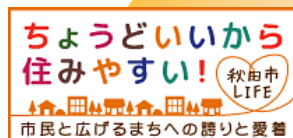
メール cosmo-space@alve.jp

受付時間 9:00～19:00

▼ホームページ▼▼フェイスブック▼



↑ 日々、情報を更新中 ↑



太極拳できらい☆リラックス！

「NPO法人日本健康太極拳協会秋田県支部

せいちょうかい

「青澄会」さんをご紹介♪

Q1. どんな活動をしていますか？

青澄会では、各教室で稽古をしているほか、依頼に応じて、老人ホームや、市内各地区の65歳以上の方を対象とする介護予防教室「はつらつくらぶ」、老人クラブ等に出向き、年齢や体力に関係なく楽しめる場名時(ようめいじ)太極拳を体験してもらっています。

そのほか、認知症予防の一環で太極拳教室を開催したり、日頃の稽古の成果をコミュニティセンター祭りで発表し、参加者に雰囲気を感じてもらっています。



Q2. 活動でどんなことをこころがけていますか？

優美な動きに関心を持つ方が多いものの「ちょっと難しそう」と敬遠する方もいらっしゃるようですが、太極拳はゆったり体操と思っていたら結構です。気軽に行えて健康にもよい動きです。

各教室では無料体験で一か月お試しいただいています。体力には個人差があるので、無理のない範囲で行ってもらっています。

Q3. 一言PRをどうぞ！

深い呼吸は心を穏やかにし、ゆったりとした動きで心と体の調和を目指します。健康長寿社会のために皆さんも体験してみませんか？



団体名：NPO法人日本健康太極拳協会
秋田県支部 青澄会

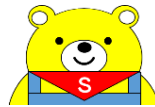
代表：佐藤 佳子

電話：090-6854-6510

サロン主催事業案内

～市民交流サロン主催事業のご案内～

申込み・問合せ 市民交流サロン(018-887-5312)



講座は全て無料です！
参加してけれな♪

講座名、講師(ゲスト)	日時、定員、会場	申込み状況
楽しむ、集まる、育てる 「イベント継続のノウハウ」を知る！ 講師 イベント企画のボランティア活動団体 Unique(ユニーク)	11月6日(土) 13:30～16:30 定員 先着15名 会場 アルヴェ2階 多目的ホール	受付中
第16回「Silu-Milu-Bar(しるみるばる)」 ゲスト 株式会社LibertyGate 代表取締役社長 菅原 魁人 氏	11月12日(金) 18:30～20:00 定員 先着20名(うち5名はZOOM参加) 会場 アルヴェ3階 市民交流サロン	受付中
第3回わたしと市民活動をつなげる「縁結び」講座 ゲスト ★おもしろい・かだればあ 代表 菅原 のぞみ 氏 ★特定非営利活動法人リコリス 理事 小玉 沙貴子 氏 理事 門脇 明日美 氏	11月20日(土) 10:30～12:00 定員 先着15名 会場 アルヴェ3階 市民交流サロン	受付中

