

つがゆき隣保館だより

令和5年
11月号

都賀行隣保館

TEL (82) 2679

フチっと人権講座 『感動する』ということとは

このたよりにも載せてありますが先日 隣保館において都賀保育園の園児たちが神楽を披露してくれました。

隣保館に来られた地元の皆さん 保護者の皆さんは子供たちの熱演に感動され 中には涙腺を緩くされた方も見かけられました。

小さな子どもたちが一生懸命に舞い たどたどしく言う長いセリフ 太鼓などをたたく姿は胸を熱くする「感動もの」でした。このような時には人は気持ちが温かくなり なごみ 優しい気持ちにさせてくれます。

そこには人を非難 攻撃するような感情などは湧いてきません。感動することは良い感情をもつことになり 身体にも良い影響を与えと言われています。

最近では脳を活性化するために「脳トレ」などが盛んですが感動するという感情は「脳トレ」と同じような効果があり 精神的なストレス解消や免疫機能を上げる効果もあるようです。ストレスや免疫力の低下は老化を促進し 心身の疲労を招きます。

心身ともに健康で楽しい毎日を過ごすためには 運動・栄養・休養が大切だと思われれますが 感動するということは心身に対してこの三つを与える「肥やし」かもしれません。感動を得るためには自分の感性を磨き 豊かにしておく必要もあるでしょう。

感性を磨く方法としては ①「草木・花などの自然に触れる」、②「新しいことにチャレンジする」、③「知識・情報をアウトプットする 自分の中にある思いを外に出すこと」、④「本を読んで知識を蓄える などの方法があげられます。

自然に触れたり 本などを読み知識を吸収し 少し自分の感性を磨けば 日常の小さなことにも 感動を覚える時があるかもしれません。それは同時に自分の心を豊かにし 心身をフレッシュにさせ 心身ともに健康で楽しい毎日を過ごすことができる秘訣になるのではないのでしょうか。

＜ 相談事業 ＞

自分のこと、家族のこと、ご近所のことなど、悩みごとはありませんか。

「人には言えない!」でも誰かに聞いてほしい!!「どこへ相談すればいいの?」と思われるたら隣保館へご相談ください。不安に寄り添い、問題解決のためのお手伝いをします。

他の機関とも連携していますので、安心してお越しください。訪問相談や電話でのご相談も受け付けております。



予告

フラワーパークフェスティバル

十二月二十日(水) 9時〜

大和小5・6年生が、一年間の花壇作りのまとめとしてパネル発表と、フラワーパークに設置する看板作りをします。看板には春と秋のデザインを描きます。お星は子どもたちとおでんを食べます。(参加費300円) 地域の方には、子どもたちの活動の様子を見ていただき、思い出に残るひとときにしたいと思しますので、多くの方のご参加とご協力をよろしくお願いします。

第2回 人権学習会 『絵本から学ぶ人権』

しあわせてなかに? それは自分らしく生きること

講師に、梅原信子さんをお招きし、学習会を開催します。

人権と聞くと堅苦しく難しいもののように感じますが、人権は誰もが持っているものです。「自分には関係ない」ではなく「自分のこと」として考え、人権を「身近に」感じていただける時間になればと思います。読み聞かせもありますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 十一月二十九日(水) 10時〜



水玉長寿クラブ 十二月六日(水)九時半〜

比之宮交流センターの村上ユリさんに来ていただき、「チーズ作り」をします。どんなチーズができるでしょうか? お楽しみに!!

＜ 12月の予定 ＞

- 4日(月) スマホ教室
- 6日(水) 水玉長寿クラブ
- 7日(木) 神楽面作り教室
- 8日(金) 擁護委員人権相談 (13時〜16時)
- 13日(水) 絵手紙ボランティア
- 14日(木) ニコニコ健康教室 俳句教室 (和室) 喜楽会
- 16日(土) 習字教室
- 20日(水) フラワーアレンジメント教室
- 22日(金) 切り絵教室
- 28日(木) ニコニコ健康教室 森林教室



都賀保育園神楽交流会(3〜5歳児)十一月七日
園児たちが歌や踊り、神楽の披露をしてくれました。子どもたちの可愛らしい姿に終始 目を細めて見ておられました。つくし苑のみなさんから「上手だったよ!」頑張ったねえとメッセージカードを手渡してもらい、子どもたちは得意そうな様子でした。4年ぶりに心温まる交流会となりました。



秋の花植え(大和小5・6年生) 十月三十日
地域の方に植え方のアドバイスをしていただきながらみんなで協力し手早い作業で植えました。今年はフラワーパークで かまどご飯と豚汁を作り食べました。賑やかな笑い声が響きわたり 笑顔がたくさんあふれました。