

つがゆき隣保館だより

令和6年
2月号

都賀行隣保館

TEL (82) 2679

フチっと人権講座 『腹八分目に医者いらさず』

先日 街中を友人と歩いているとシヨッキングなことがありました。

友人と同じペースで歩いているはずなのに、しばらくすると2、3メートル離れてしまいました。しかも、いつの間にか「ピッチ走法」歩幅を狭くして回転を速くする走り方で歩いているではありませんか。自分の歩幅が狭くなっているの、気になり ネットで「歩幅が狭い」と入力し、検索してみると、いきなり「歩幅が狭い人は認知症発症リスク3倍…」（軽度認知障害と診断される人はその十二年前から歩き方に変化が起きている」との記事が飛び込んできました。

年を重ねるごとに、「物忘れ」が多くなり、認知症の兆候かと気になることはありますが、歩幅と認知症の関係は意外で不安が増してきました。

人は色々な不安を抱えています。高齢者の皆さんは多かれ少なかれ、認知症など健康に対する不安がおりかと思えます。

不安を解消する特効薬があるといいのですが、中々ないようです。不安を感じると自己防衛本能が働くといわれます。例えば健康に対する不安が生じると食生活に気を配り、あるいは運動などをして健康に対する不安を取り除こうとします。

私も例外ではありません。昔は「食べたいものを好きだけ食べて過ごし、自由に生きるべく短い人生が理想」などと考えていました。この頃は「食生活における節制」が必要と考えるようになりました。合わせて食欲を抑えて自分を律することの難しさも日々感じています。本能のおもむくままに食生活を送れば、健康に害を与えるのは明らかです。「腹八分」が大事ですね。

日常生活においても本能のおもむくままに、「言論の自由を根拠」に言いたいことを言い、人を傷つけることと同じように食生活においても「自制」がなければ自分の体を傷つけます。日常生活、食生活共に「腹八分目に医者いらさず」ということわざを思いおこしながら過ごしたいものです。

《 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?」と思われるな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。



【第3回】人権学習会

日時 三月一日(金) 十時～十一時半

講師 都賀行隣保館館長 佐藤静人

テーマ 「人権あれこれ」身近なことから人権について考えてみませんか?

ついて考えてみませんか?



☆コサージュ作り☆

日時 三月五日(火) 十時半～ 大和小学校にて



フラワーパーク活動の一環として、地域の皆さんと5年生が6年生に向けて卒業のお祝いと感謝の気持ちを込めてコサージュを作りプレゼントします。6年生は卒業式でこのコサージュを胸につけ卒業します。コサージュと一緒に作っていただける方は、ご協力お願いします。

令和5年度

『人権啓発講座閉講式記念講演会』

都賀行連合自治会 都賀行公民館の協力により開催します。歌手として多岐にわたって活躍されている山本陽子さんを6年ぶりにお招きし、自身の体験談や想いを歌とトークで語っていただきます。優しい歌声をたくさんの方に聴いていただきたいと思えます。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時 三月二十三日(土) 十時～十二時



☆都賀行の町たんけん☆一月十七日

大和小学校の2年生が都賀行隣保館周辺を歩きインタビューや質問をしたり、場所を地図に書き入れたりして地域を回りました。子どもたちは初めてのことがたくさんあったようで、「地域の知らなかったところが知れて嬉しかった」という感想が多く見られました。この町探検で、地域に対する親しみだけでなく、地域の方の優しさや温かさも伝わってくれたのではないのでしょうか。



★昔の遊び★(2月9日)

大和小学校1年生が地域の方や家族の方と一緒に、昔の遊びを楽しみました。



とんとん相撲を作ったり、めんこをハガキで作ることを教わり、自分で作ったおもちゃで遊ぶ楽しみも感じてくれたことと思います。

＜ 3月の予定 ＞

- 1日(金) 第3回人権学習会 10時～
- 4日(月) スマホ教室
- 5日(火) コサージュ作り(大和小5年生)
- 6日(水) 水玉長寿クラブ
- 7日(木) 神楽面作り教室
- 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
- 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
- 23日(土) 令和5年度人権啓発講座
閉講式記念講演会 10時～
- 28日(木) ニコニコ健康教室
喜楽会