

「みんなのメンタルヘルス」・・・生活のまめ知識

新しい年を迎え、少しでも生活を豊かに、楽しい年とするために、ちょっとした知識について考えたところ、それには「ストレスをためない暮らし方」が大切だと思いました。ストレスは誰にでもあります、ためすぎると心や身体の調子をくずしてしまうこともあります。心の健康は非常に大切です。第一に、毎日の生活習慣を整えることです。バランスのとれた食事や、良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持する事が健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまった時の対策として、リラックスできる時間を日常生活のなかに持つ。例えば、ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりとお風呂に入る、軽く身体をストレッチする、好きな音楽を聞くなど、誰にもすぐに、気楽に出来ることをやってみましょう。そしてアタマを柔らかくしましょう。考え方や見方を少し変えてみたりすることで気持ちが少し楽になることがあります。



さらに困ったときは勇気を持って信頼できる人に相談することもお勧めします。話を聞いて貰うだけでも気持ちが楽になり、解決策が見つかることもあります。とりあえず今年は、他の人と比べたりせず、健康に気を付けて自分を信じてゆっくり、着実に過ごしていきたいものです。



目次

- 「生活のまめ知識」
- 活動報告
- 行事予定（2月度）
- 文芸の広場
中山社 北野俳句会
- 青少年の健全育成を
「語る会」
- 休館日(予定)

活動報告

十二月二十一日
寄せ植え教室

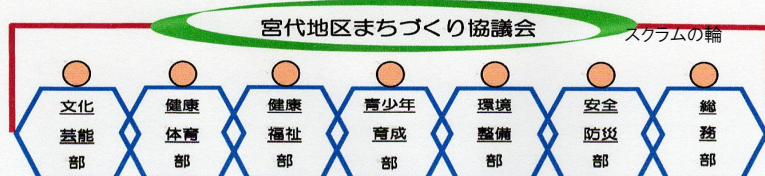


一月十九日
レングローズ自治会総会



2月 行事予定

	事業名	日時	曜日	場所
1	千之子ども「雅楽教室」	7日 9:30~11:00	金	小学校音楽室
2	水墨画教室	7日・21日 19:00~21:00	金	まちセン 大会議室
3	親子風揚げ大会	9日 9:00~11:00	日	小学校グラウンド 又は体育館
4	絵手紙教室	9日・16日 13:00~15:00	日	まちセン 大会議室
5	音(おと)楽(らく)クラブ	12日・26日 18:30~21:00 13日・27日 10:00~12:00	水 木	まちセン 大会議室
6	千之子ども「和楽教室」	13日 9:00~10:30	木	小学校音楽室
7	いきいきふれあいサロン	15日 9:00~12:00	土	まちセン 大会議室
8	棠ぼこ掛け	20日 9:30~11:00	木	南宮山麓
9	昔の遊び体験教室	26日 9:30~11:00	水	小学校



*湯豆腐や 淡々として 老いの日々
大羽 志風

*来る年や 歴史重ねて さざれ石
三和 光子

つつが
*恙なく このとし独り 雑煮膳
石垣 珠泉

*かがり火に 手をあぶりつつ 年明ける
新貝 里美



青少年の健全育成を「語る会」

ふれあうこころ集こう
明るく住みよいまちへ
宮代地区まちづくり協議会

テーマ「未来へつなぐ 地域とのつながり」

「語る会」は、青少年が心身ともに健やかに成長し、豊かな人間性・自立性を身につけ、未来を創ってゆく力を育むことを目的に、毎年開催されています。今年度は、小学生・中学生・高校生各々1名づつに発表して頂きました。

宮代小学校6年生 佐藤孟亮さん
「ふるさと宮代の伝統を引きつぐ」

不破中学校1年生 北澤奏実さん
「私たちがつなぐ未来へのバトン」

不破高等学校1年生 西村優花さん
「地域との関わりをもっと身近に」



宮代小学校は昨年度150周年を迎えました。ふるさと先生や地域の人々に支えられて学習できる喜びを感じています。この1年間で特に印象に残っているのは、「夢講話」のお話で、宮代の役に立つ人間になりたいと思ったこと、また雨乞い太鼓・南宮大社の例大祭に参加し、宮代の文化や行事に興味を持ち、もっと多くの事に参加したいと思ったことです。これからも伝統を引きつぎ、次の世代に受けついでいこうと考えています。

私達が暮らしている地域には、昔から引き継がれている伝統や文化、それを支える多くの人々の想いがあります。南宮大社の例大祭などに実際に参加し、地域の方々の「伝統を次の世代に残したい」という強い想いに触れ、伝統を守ることの意義や、地域のつながりの大切さを学びました。「つながりは一人一人の行動から生まれ、力を合わせることで大きなつながりを築いてゆくことができる」ことを知り、未来に向けて私達が出来ることを考え、行動していきたいと思っています。

私の地域では1年を通して、色々なイベントや行事が行われ、地域の方と触れ合う機会が沢山ありましたが、高校では勉強や進路のことなどで忙しく、そういった機会は制限されてしまいました。私はもっと、地域との関わりを増やしていくことが必要だと思っています。地域の方と交流を増やしていくことには沢山の利点があります。新しい知識を増やすことができますし、お互いに助け合うことで、将来も安心して過ごすことができる地域が続いていくと思っています。

<編集後記> ★ 足るを知る

「吾唯足知」(われただたるをしる)、最近ご縁を頂いた方から教わった言葉です。この価値観に私は共感を覚えます。今の社会や経済に足りない許容力や、包容力を表現しているように思います。自分のことだけを考えるのではなく、相手のことを思いやること、自分だけが良ければいいのではなく、相手の考えを思いやり、もっと失敗を許していく力があれば、先の見えない閉塞感や、ギスギスした窮屈感も和らいでいくのではないかと考えています。今の社会や経済は効率や合理性を求めすぎていると思うのは私だけでしょうか。

2月・3月の休館日(予定)

2月 4日(火)・11日(火)
18日(火)・25日(火)
3月 4日(火)・11日(火)
18日(火)・25日(火)

編集・発行

〒503-2124
不破郡垂井町宮代664番地4 宮代地区まちづくりセンター
TEL・FAX: 0584-22-1010



宮代地区まちづくり協議会 西川 一明
E-mail: miyashirokou@town.tarui.lg.jp

紙面充実へ皆さまのご意見をお寄せ下さい

宮代まちづくりセンター付近の景色

