

隣保館だより 大野

2022年

1月

第532号

編集・発行 〒677-0025

西脇市大野 176 番地

西脇市立大野隣保館

TEL 0795-23-2291

FAX 0795-23-2290



新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えの事とお喜び申し上げます。

この二年間は、新型コロナウイルスに明け暮れましたが、オミクロン株の出現がコロナウイルスの再拡大ではなく、終息につながるとよいですね。

制約の多い年から、自由に行き来のできる年になりますよう、そして寅年の特徴である周囲を圧倒する強大なパワーで、モヤモヤを吹き飛ばしてくれることを願っております。

大野隣保館の季節講座で昨年暮れに「ちぎり絵教室」を開催しました。『五黄の寅』とは思えない優しいお顔の寅のちぎり絵ができました。



彼岸の砂地

未明混沌の刻の

地球のぬくもりが伝わってくる

そう祈るわたしの体に

すべての人たちと誓い合おう

少しでも良くしてゆく努力を

このかけがえのない地球を

万人の祈りとしよう

と祈る一人の祈りを

人類よ幸福なれ

地球よ永遠なれ

ぬくもり

坂村 真民

「念ずれば花ひらく」より

こころ 青木 萌結

令和3年度 のじぎく文芸賞 (公財)兵庫県人権啓発協会発行 詩部門 優秀賞(学齢児童生徒の部)

こころは、ポカポカ。

春のあたたかい日差しをあびているみたいにポカポカ。

あたたかいお風呂につかっているみたいにポカポカ。

ふゆはさむいけど、大すきな友だちといるとポカポカ。

どんなこころでも、いい気持ち。

生きてると、だれかにきずつけられたりきずつけることもある

いやなことや、かなしいことを言われて、きずついたこともある。

でも、きつときみやわたしのまわりにいるかぞくや友だちがはげまして

ずっとそばにいてくれるよ。

いいことあったら、こころもきつとうれしくなるよ。

それを、ずっとつづけていれば、きつとこころはハッピー。

その気持ちで、こころいっぱいになると、たとえ、しんどいときがあっても、

それを思い出せば、元気になるパワーがそこにはあるよ。

こころは、わらうからポカポカってあたたかくなるんだよ。

こころはポカポカとやさしい日や、おんがくがきこえそうなたのしい日もあれば、

雨がふったり、かみなりがなったりする日もある。

でも、それでいいんだよ。

こころかわるから、「こころ」ってよぶんだよ。

かなしいことがあっても、いいことがあっても、ずっとこころは、

みんなといっしょにいるから だいじょうぶだよ。

こころは、ポカポカ。



小学校二年生の作品です。読んでいて、本当に心がほぐれてくる。自分ひとりじゃなくて、家族や友達が周りにいて、お互いに支え合って生きていくと、「元気になるパワーが」生まれてくるというように、支え合うことの大切さや、楽しいときばかりじゃなく、「雨がふったり、かみなりがなったりする日もある」が「こころかわるから『こころ』ってよぶんだよ」と明るく受け止め「みんなといっしょだからだいじょうぶだよ」と呼びかける。おしまいまで息切れすることなくしっかり書けている。 審査委員 時里二郎さん評より

ウォーキングしてみませんか？

有酸素運動の一つであるウォーキングには、脂肪を燃焼させる効果のほかにも様々な体に良い効果があるとされています。

コレステロール・血圧・血糖値を改善する効果も期待できます。

ウォーキングの目安は「最低限の肉体維持」……1日8分

「メンタルの改善を狙う」…1日10分

「早期死亡を防ぐなら」……1日20分

「脳をシャープに保つなら」1日40分

「死亡リスクを減らすなら」1日60分



だそうです。
体にいいこと
やってみませんか？

「出会いこそ、生きる力」

人権文化をすすめる市民運動 講演会が、オリナスホールでサヘル・ローズさんを講師に「出会いこそ、生きる力」と、ご自身の体験を聞かせていただきました。

イランに生まれ孤児となり、養母となる方に「出会い」。来日してからの言葉の壁、習慣の違いなどで友だちもできなかつたとき校長先生に「出会い」言葉を耳から教えてもらった。中学生の時のいじめ・暴言に「出会い」この経験で色々なことに気づいた。子どもの「大丈夫」という言葉は「ほんとは大丈夫じゃない」ということに大人が気づいて欲しい。

「普通」とよく言うがあなたにとっての普通と、私にとっての普通は違う。違う事は仕方がないことなので、押し付けるのではなく歩み寄ることが大事。

色々なことに「出会う」ことによって生きる意味を考えるのは大切なこと、希望を失わない生き方をしてほしい。

「出会えたからこそ、生きる力」が生まれるんです。と締めくくられました。心にしみるお話しでした。



図書館のローテーションです！

市内4隣保館の図書をローテーションしていますが、1月より芳田の里ふれあい館の図書が入ってきます。隣保館玄関に置いてありますので、ぜひご利用ください。

「怒らないコツ」植西聡 「できる人は必ず持っている一流の気くばり力」安田正

「いつもきみを」野上らら 「昨日がなければ明日もない」宮部みゆき

「おみせやさんでくださいな」さいとうしのぶ

「ノントンたいそう1・2・3」キヨノサチコ などです。お楽しみに♡

また、大野隣保館ではミライエの図書館と連携しています。

図書館で借りる本を大野隣保館で受け取ったり、借りた本を返すこともできます。

このような隣保館の利用もできますよ。

1月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	土	元日		
2	日			
3	月			
4	火	仕事始め		
5	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークルママ【小寒】
6	木			
7	金			【人日・七草】
8	土			
9	日	西脇市成人式		
10	月			【成人の日】
11	火	3B体操	大野いきいきサロン	【鏡開き】
12	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
13	木	★手編教室	おり姫体操	
14	金		フラダンス教室	
15	土	【小正月】		
16	日			
17	月	★すくすく広場	布あそび	
18	火	★料理教室	絵手紙教室	
19	水	ヨガ教室	生活相談	3Bサークルママ
20	木	手編教室	おり姫体操	【大寒】
21	金			
22	土			
23	日			
24	月		★布あそび	
25	火	3B体操		
26	水	お茶サークル	生活相談	健康太極拳④
27	木	みんなで歌う会	おり姫体操	生花教室
28	金		フラダンス教室	
29	土	かぜに		
30	日	 注意		
31	月			

睦月の【暦】を記入しています。

★講座は、予定日を変更しています。
 新型コロナウイルスにより、講座日が変更、中止する
 可能性があります。



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書・一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆さんのご意見、ご要望お待ちしております。Tel .23-2291

編集後記：▼新年あけましておめでとうございます。本年も変わりませず隣保館運営にご協力いただけますようお願いいたします。わたくしたちも気軽にお越しいただけるよう努めてまいりますので、何なりとお声掛けください。▼年末には、社会がぎすぎすしているのを象徴するような事件・事故が相次ぎましたね。このギスギスを滑らかにするためには、556が必要なのではないでしょうか？特効薬が欲しいですね。▼コロナウィルスにも特効薬のできることを、そして、3回目のワクチン接種で、オミクロン株も拡大しないことを願っています。▼1月7日は「ななくさ」ですね。春の七草を刻んで、おかゆをつくり、万病のもとを退散させましょう！心も体もポカポカに!!