

隣保館だより 大野

10月号 第565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



第15回“都麻の里さわやか交流祭” 開催のお知らせ♥とお願い♥

9月17日(火)にさわやか交流祭実行委員会を持ち、交流祭の内容が検討されました。
今年も実施日は、11月3日(日)です。
メインテーマは、第1回目から変わらず「差別のない津万地域をめざして」
サブテーマは「認め合う 広い心と 思いやり」と決まりました。
津万地域のお祭りとして皆様方のご支援ご協力を、お願いいたします。
一緒にお祭りを盛り上げていただくために、趣味で作ってられる作品を募集します。
併せてフリーマーケット出店もお待ちしています。ぜひご連絡お願いいたします。



内容

- ・講演会
- ・各種団体発表
- ・フリーマーケット
- ・模擬店等

(都麻の郷交流グラウンドで)

- ・交流グラウンドゴルフ

今年は、
初めての企画があるよ♥
子ども達 楽しみにして、
ぜひ隣保館に来てくださ
い。一緒にあそぼー♥♥



みんなで
盛り上げ
ましょう♥



フリーマーケット出店者
大募集♥
衣類・日用雑貨・本 なん
でもフリーマーケットで、
リユースしませんか?!



ご自慢の作品を、
地域住民作品展に!

展示日 11月3日(日)

※ 盆栽・写真・絵画・手芸品 等

11月2日(土)までにお持ちくだ
さい。又は区長さん、隣保館まで連絡
をお願いします。TEL 23-2291



どんな人も頑張っている

「それでいい」 より
 精神科医 水島 広子
 漫画家 細川 貂々 共著

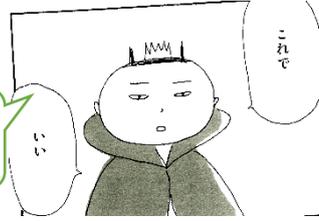
自分がわざと やったことってひとつもない
 わざとネガティブになったとか 絶対はない
 そうやって生きてきたから そういうふうになっている
 自分についても他人についても カンペキじゃないことを
 もっと

積極的に許していかないと すごく

生きづらくなる

そう思いませんか?

「これでいいんだ」と
 いうところから始める



自分を認めてラクになる
 対人関係入門書です。
 ネガティブで生きづらいと感じる細川さんと、精神科医の
 水島先生のカウンセリングを通し「当たりまえの気持ち」
 を受け入れ人生が楽になる。
 気付きの本です。

人にはそれぞれの事情があり、それを反映した受け止め方や感じ方をするものです。そして、それがその人の「今のあり方」を作っています。自分の価値を貶められて育てられた人は、自虐的になるのも当然です。

そういう前提を踏まえて、ここではっきりさせておきたいと思うことがあります。それは**どんな人も頑張っている**ということです、人によっては、とても「頑張っている」とは見えない人もいますでしょう。怠けているようにしか見えない人も。



でも、そういう人からよく話を聞いてみると、現在うつ病であったり、過去のひどい失敗体験から挑戦が怖くなってしまっていたり、燃え尽きてしまっていたり、などということがわかってくるのです。つまり、**なんの理由もなく「怠けている」人などはいない**のです。



悩んでいるから前に進めない、というような事情も含めて考えれば、どんな人も「頑張っている」といえます。

全ての人が「頑張っている」ということを知れば、それをそのまま尊重する以外の道は考えられなくなります。仮に「もっと頑張してほしい」と思うとしても、現状がその人にとっての限界なのです。

もちろん、対人関係は、その人の機能に大きな影響を与えます。ですから、「〇〇のために燃え尽きてしまったんだねよく休んでね」とサポートすることによってその人を前進させることはできるでしょうが(治療者の仕事もそのようなものです)あくまでも**本人の現在を認める**ことによって、**本人を変えようとしても変えられるものではありません**。その人は十分頑張っているからです。



人は**成長する存在**です。いくら口で「自分はこのままだもよいのだ」と言っても、**ちゃんと前進する**のです。逆に「今は、これでよい」と思えない人は前進しない、ということを臨床経験から感じています。考えてみれば、現在の自分を肯定することもできずに、実のある前進などができるのでしょうか。

自分には「事情」がある。その結果として、現在いわゆる「ネガティブ」な感情を感じている。それは、それ以上でも、それ以下でもないものだと思います。

第15回都麻の里さわやか交流祭のサブテーマ「認め合う 広いところと 思いやり」は、今がどんなに生きづらい人でも、「今までよく頑張ってきたね」と認め合うことで相手を思いやる心も育まれる。地域全体で見守っていけると良いですね。そんな心温まる地域であってほしいと思います。

“フードドライブ”にご協力ください! ～ご自宅に食べ物は残っていませんか?



「フードドライブ」は、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、必要として
いる福祉団体・施設・子ども食堂などに寄付する活動です。

ご家庭にいつ食べるかわからない食品や、同じような食材
がいくつもありましたら、提供をお願いします。

フードドライブ 10月21日(月)～25日(金)

また、使用済みてんぷら油も回収 10月3日(木)～8日(火)

回収できる油は、・オリーブオイル・菜種油(キャノーラ油)・紅花油
・コーン油・ひまわり油・サラダ油・大豆油・ごま油 です。
ご協力よろしくお願ひいたします。



2024 第12回

上野・下戸田いきいき人権交流祭

と き 10月19日(土)20日(日)
午前9時～

ところ 西脇市立隣保館上野会館

- 内 容 ・交流グラウンドゴルフ(19日土曜)
- ・交流学习会 ・講演会
- ・講座生発表 ・フリーマーケット等



タンポポ交流フェスタ

と き 10月27日(日)
10:00～13:00

バザー・太鼓等の演奏など



図書ローテーションのお知らせ

9月より大野隣保館玄関に、上野会館の図書を展示しています。大野隣保館の新刊図書もあ
わせて、秋の夜長をお楽しみください。

みんなスーパーヒーロー (カマラ・ハリス)
九十八歳。戦いやまず日は暮れず(佐藤藍子)
へいわとせんそう (たにかわしゅんたろう)

認知症の人の気持ちがよくわかる聴き方(鈴木みずえ)
こころ彩る徒然草 兼好さんとお茶を一服(木村耕一)
ブラックボックス(砂川文次)

さよならも言えないうちに(川口俊和)
アドボカシーってなに?
道をひらく(松下幸之助)

老いを育む(柏木哲夫)
塞王の盾(今村翔吾)

保護犬の星フリスピー犬ハカセ(西松宏) 他

10月の館行事・講座予定表				
日	曜	午前	午後	夜
1	火	料理教室		【衣替え】
2	水	ヨガ教室	生活相談	
3	木	手編教室	おり姫体操	
4	金	【里親デー】		
5	土			(上丘)
6	日			
7	月		布あそび	
8	火	3B体操		【寒露】
9	水	お茶サークル	生活相談	パソコン教室
10	木		おり姫体操	生花教室 健康太極拳Ⓢ
11	金	あじさい会	フラダンス	
12	土			
13	日			
14	月	【スポーツの日】		
15	火		絵手紙教室	【十三夜】
16	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室
17	木	手編教室	おり姫体操	
18	金			
19	土			区長会
20	日	上野・下戸田いきいき人権交流祭		
21	月	すくすく広場	布あそびⓈ	
22	火	3B体操	大野いきいきサロン	(上戸田)
23	水	お茶サークル	生活相談 【読書の日】	パソコン教室 【霜降】(上野)
24	木	みんなで歌う会	おり姫体操	健康太極拳Ⓢ
25	金		フラダンス	
26	土			(西嶋)
27	日	【読書週間】		
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			

神無月の【暦】を記入。
 ★講座は、予定日を変更しています。
 (町名)は町別学習会の予定です。
 ※ギターサークル生募集中



《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、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。TEL.23-2291

編集後記：▼兵庫県民にとっては、うれしくないニュースが連日取り上げられていますね。このお便りが届くころには詳しいことがわかると思います。”私たちが選んだ”こと責任のあり方が問われることと思います。▼それにつけても、すごいのは大谷さんですね。日本の明るい話題を独り占めされています。私たちが目標をもって、がんばって生かしましょう。他人にどう思われても、「これでいいんだ」と自分を認めてあげましょう。▼いつまでも暑い日が続いています。今年のさわやか交流祭まで続くとは思われませんが、開催に当たっては悩ましいところです。暑くても寒くても地域の皆様方の助けが必要です。ご協力よろしくお願ひいたします。