

安穏な幸せの暮らしを!!



一人の心ひとつで世の中が変わるー

浅生地区社会福祉協議会 会長 草木正人

私たちの毎日の生活の中で、一番大切なことは「人を好きになる」ということではないでしょうか。人を好きになっただけで言われなくても、やさしい心で人に接するようになると思います。

そこには、人の心ひとつで安穏な幸せの日々が訪れる事でしょう。

『人づきあい・笑って健康』

北九州生涯学習講師・メンタルケア・アドバイザー
赤松文雄さん

「空いている席以外は満席で、本日は満員御礼、ありがとうございます。」十一月六日、浅生市民センターでの連絡調整会議の研修。この日は予想外に空席が目立った。赤松さんの、この第一声に、参加者は緊張の力が抜け、一瞬のうちに笑いの世界に引き込まれた。

男女共、平均寿命が伸びてきたが、健康寿命を伸ばすことが大切。

病気とは、気が病になる。ストレスによって健康がおびやかされる。「笑い」によってストレスをさげよう!!

「笑う」と免疫力が強くなる。笑って、がん予防!!

良い人づきあいのために

- ・相手に対して好意的に思う
 - ・（人と人との良い関係を作る）
 - ・「言い方」と「聴き方」の大切さ
 - ・（相手の事を理解しようと思う）
 - ・笑顔とアイコンタクト
 - ・（0.5秒のメッセージ）
 - ・タッチング（触れる）
 - ・ハグ（3秒間）
- ↓これは親しい関係に限る

一時間の講演中、会場はずっと笑いであふれていた。



浅生まち探検!!

飛幡八幡宮の近くの中央通りに「まごじ」というお店があります。今、このお店の中は凧だらけ。新しい年に向けて手作りの凧が30種類以上も…。ご主人の竹内さんが作る凧は、福岡県特産工芸品に認定されているそうです。

「区役所の前の芝生公園広場でも十分凧揚げができますよ。」「北九州は海からの風があるので、竹ひごを強く作っています。」「市立図書館で凧作りのお話をしたり、小学校の子ども達が、仕事の見学に来たりしてくれます。」と話して下さいました。

皆さんも近くを通られた折には、凧に囲まれてみませんか？
「来年は猪年、凧のように元気に進んで下さい。」とご主人の弁でした。



すこやかサロン 報告

《手ぬぐい de 法被つくい》 8月27日(月)

手ぬぐい1枚の材料で「かわいい法被」を作りました。講師は折紙クラブの方々。ワイワイ、ガヤガヤ…30分(?)程で、全員完成。色も柄もそれぞれ違う作品にみんな大満足!!会議室の黒板に全員の作品をはり付けて、臨時の展示会をしました。その後、全員で記念撮影です。ピース!!



《在宅療養ってなに?》 10月27日(土)

- 最後まで自分らしく生きるために -

まだまだ元気だけど、これから医療や介護が必要になった時、自分はどこで、どのように暮らしたいか考えてみました。

自宅? 施設? それとも病院?

戸畑医療センターの小田先生から「自分らしく生きる事」を考えながら、自分の最後の迎え方を考えることの大切さを学びました。認知症のチェック、クイズも受けました。

これから先の事をきちんと分かり易くお話して頂けてスッキリした~という感想がありました。皆さん、真剣にしっかり考えた1時間でした。



次回の第5回すこやかサロンは
11月27日(火) 10時~11時40分
エレクトーンに合わせて
「音楽の秋を楽しむサロン」の予定です。

ご注意情報 **① ドロボーに気をつけて!!**
(駅前交番のお巡りさんの話)

あきす(空巢)..... 昼間
しのびこみ(忍び込み)..... 夜中
いあき(居空き)..... 家人が家に居るのに被害

どのようにすれば良い?

- ・玄関や窓のカギかけを
- ・垣根や塀を少し低く
- ・暗がりや少なく、人が通ると照明がつく装置や明るい環境(外灯など)
- ・日頃の近所のつき合い、外出時の声かけ 等々