

9月

阿尾公民館だより

氷見市阿尾公民館
氷見市阿尾1015
TEL・FAX 74-3504

よくぼりウォーキング

7月25日(日)、31名が参加し、よくぼりウォーキングが行われました。目的地は朝日山公園に新設された「見晴らしの丘」です。大型の遊具があり、子供の参加も増えました。

初めに開会式や笑いヨガ体操を行いました。次に国道160号線に移動して交通安全を呼びかけました。その後、朝日山公園「見晴らしの丘」に移動し、氷見市を一望しながら、散策をしたり遊具で遊んだりしました。とても楽しい一日になりました。



花鉢プレゼント

7月16日(金)、学校で出発式の後、海峰小学校の児童が民生委員や児童委員と一緒に一人暮らしの高齢者宅を訪問し、花鉢をプレゼントしました。プレゼントした花鉢は、児童が数ヶ月間お世話をして育てたベゴニアです。花鉢を渡す際には、「いつまでもお元気で…」などのやさしい言葉を添えていました。阿尾地域に思いやりの花が咲いたようです。



* 公民館主事の独り言

「忘れ上手になる」 梶野俊明著

「記憶の脳科学」 柿木隆介氏講演より

一説によると、「忘れる」ことは人間の防衛本能だそうです。確かに日々感じる嫌なことを、いちいち覚えていたら心が押しつぶされてしまいます。

昔から「喉元すぎれば熱さを忘れる」と言われるように、人間は何があっても時がたてば、その時の嫌な思いを忘れるようにできているのです。

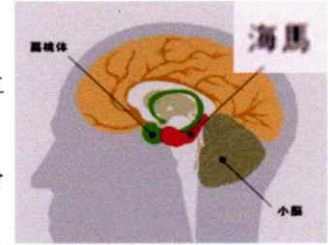
ただし**瑣末(さまつ)**なことは、どんどん忘れてしまうにかぎりますが、自分に都合の悪いことや将来の糧にすべき失敗までどんどん忘れるのは感心しません。覚えておかなければいけないことは心からすっかり消し去るということよりも必要に応じて出し入れできる**「記憶の引き出し」**に預ける感覚をもつといいのではないかと思います。

何か忘れたいけど忘れてはいけなことがあったら、とりあえずその時に生じた嫌な感情ともども味わい尽くす。その上で「よし」と記憶の引き出しにしまった後はきれいさっぱり忘れるのがいい。

忘れたいことは、**ため込めば「心のゴミ」**になり、「記憶の引き出し」に分ければ成長のための**原資**になります。

脳科学者の柿木隆介氏は、記憶について次のように述べています。

「短期記憶を処理するのは海馬で、フィルターの役割をしています。短期記憶の中



から捨てるべき記憶か、長期記憶として残しておくべき記憶か海馬が振り分けます。長期記憶に振り分けられると、前頭葉や側頭葉にある**「引き出し」**にしまわれ長く記憶されことになります。」

日々の生活の中でいろいろな出来事が起きます。それが心のゴミとして捨てるか、成長のための**原資**として引き出しにしまうのかを判断して、心豊かに生きて行きたいものです。

〇9月の講座案内

※新型コロナ感染予防のため8月20日～9月12日まで、学童保育を除き公民館の使用は禁止されます。また、感染状況によっては、使用禁止の期間が延長される可能性もあります。

講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花 (池坊)	第1・3水曜日	15日	西山栄津子	19:00～ 21:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	20日	猶明 光華	13:00～	和室
茶 道	第1・3土曜日	21日	栗山 静子	8:30～	和室
学童茶道 &百人一首	原則毎週木曜日	16日 23日 30日	栗山 静子	15:00～	和室
手 芸	第3火曜日	21日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	18日 25日	大野 朝子	19:30～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	17日 24日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	13日 15日 20日 22日 27日 29日		13:30～	和室
フラダンス	第1・3火曜日	14日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	24日	名苗くみ子	10:00～	洋室

〇氷見市健康課からのお知らせ



コロナ禍の自粛生活で、運動不足になっていませんか。運動不足は筋力低下、転倒につながります。スキマ時間に意識して体を動かし、足腰の筋力を維持しましょう！

バランス能力をつける！

①片足立ち（左右1分間、1日3回）

実施時のポイント

- ・姿勢は真っ直ぐ
- ・イスにつかまりながら
- ・床につかない程度に足を上げる



下肢筋力をつける！

②スクワット（5～6回、1日3回）

実施時のポイント

- ・足は肩幅より少し広めに
- ・つま先は30度くらいずつ開く
- ・ひざがつま先より前に出ない

