

三世代ヘルシークッキング



8月8日(金)、海峰小学校の家庭科室で三世代クッキングが行われました。参加者は、児童26名、食改委員5名、学童指導員等6名が参加しました。

サザエさんの歌に合わせた準備体操を行った後、野菜クイズ行いました。

その後、家庭科室に移動し、調理を始めました。主に大人は火を使う作業を、子どもたちは野菜を切る作業を行いました。

作った料理は、タコライス、きょうりとハムのサッパリサラダ、もみもみシャーベット、オクラとコーンのスープです。



阿尾サマーフェスティバル



8月9日(土)、午後5時～午後8時、海峰小学校前のゲートボール場で阿尾サマーフェスティバルが開催されました。阿尾青年団が中心となり、カラオケ大会や素人屋台、ビンゴ大会等があり、大盛況でした。

青年団が数日前にゲートボール場の除草を行いました。当日は、朝早くからテントを張ったりブルーシートを敷いたり等、黙々と準備をしていました。「阿尾地区住民の繋がりを深めたい」という青年団の思いを感じる納涼祭でした。

* 公民館主事の独り言

※引用図書「あなたはあなたが使っている言葉でできている」 ゲイリー・ジョン・ビショップ 著
高崎拓哉 訳 Discover21

ネガティブな言葉がネガティブな感情を呼ぶ

人間の感情の大部分が思考から生み出されているのなら、感情をコントロールするには思考をコントロールすればいい。もっと言うならば、心の中で思い描く文章、つまり自分との会話に使う言葉を変えればいい。そもそもの感情はそこから生まれているのだから。

アルバート・エリス(アメリカの心理学者)

体験の印象はとらえ方や話し方によって変わる。つまり思考と感情は切っても切れない関係にある。

人間は、極めて非合理的な考え方をする。何か悪いことが起これば「最悪だ」と考える。後から振り返れば全然たいしたことがない問題を、大げさに騒ぎ立ててしまうことがある。そうした過剰反応が起こる直前には、ネガティブな心の響きのせいで理性をなくしてしまっている。

ネガティブな声は人生の大敵だ。「大変だ」と自分に言うほど、本当に大変な気がしてくる。

例えば、家事などが面倒に感じるのは、面倒だという思い込みがあるからだ。洗濯物をたたむのも洗った食器を片付けるのもたいした時間はかからない。ところがそうした小さなことも、いくつも積み重なっていけば重大なことと思えてくる。やがてそうしたものに圧倒され、人生に疲れてしまう。

問題をどうとらえ、どう表現するかは、すべて自分次第だ。それは足かせにもなれば前へ進むための踏み台にもなる。

ポジティブな言葉がポジティブな感情を呼ぶ。

ネガティブなことでもポジティブにとらえれば、明るい未来が拓けるのではないだろうか。

○ 10月の講座案内

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	1日 15日	西山栄津子	10:00～14:00	洋室
かな書道	第1・3月曜日	6日 20日	猶明 光華	13:00～	洋室
学童茶道&百人一首	毎週木曜日	2日 9日 16日 23日 30日	学童支援員	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	4日 11日 18日 25日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	3日 10日 17日 24日 31日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	1日 6日 8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月曜日	6日 20日	東軒みさ子	19:00～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	11日 18日	名苗 くみ子	10:00～	洋室

○阿尾地区社会福祉協議会からのお知らせ

8月27日(水)、阿尾地区社会福祉協議会の会長、副会長、監事、顧問、理事等14人が集まり、今後の敬老会等について話し合いました。その結果、次のように決まりました。

* 敬老会は実施しない。

* 敬老会のために貯蓄していた予算は、そのままストックしておき、後日、各地区住民の絆を深める活動等に役立てる。

○おらっちゃん風土記



阿尾の秋祭りに向け、青年団が中心となり、阿尾漁港の倉庫の2階で獅子舞の練習をしています。

午後7時頃になると、児童や青年団員が集まってきます。別段強い指導はありませんが、太鼓の音が鳴るとそれに合わせて練習が始まります。手のかかる児童がいても、怒ったりせず粘り強く対応していました。



この秋祭りが、阿尾地区民の絆を深めるよい機会になることは間違いなしだと思います。