

福祉だより



平成30年10月発行

三岳地区福祉推進協議会

今年は災害の年でした。豪雨や酷暑が続いた夏、秋雨前線の合間をみての稲刈り、大変ご苦労様でした。災害の復旧作業や収穫後の土づくりに精を出されていることと思います。体調に十分留意してください。



人権学習講座開かれる

8月25日(土)に地区推進協議会と公民館共催による人権学習講座が開催されました。台風20号が去った後、青空の広がる清々しい日を期待したのですが、この日はどんよりと曇り空に覆われた相変わらずの蒸し暑い日でした。そんな中、冷房の利いた三岳会館の2階は30名の笑いの渦に包まれました。三遊亭円楽さんの門下生の三遊亭楽団治(太田垣康男)さんの落語と福知山市民病院理学療法士の足立晃平さんの講演がありました。

落語で楽団治さんは

- ① どんな人が孤独な人なのかというと、自分の事しか考えない人(他人のことを考えることが出来ない人)
- ② 「辛い」の字に一声かけるだけで「幸せ」になれる。この声かけが大事です
- ③ 物を一方から見て決めつけない。多面性をもっている
- ④ 人の見方は様々。決めつけたらあきません。人は見かけによらん と話されました。

講演の「見つめよう自分の姿勢～姿勢が変われば人生が変わる～」では

骨盤の傾きについて、骨盤を起こすことが大切だと話され、実技を交えて交流しました。

公民館主事の久世さんのお礼の言葉はご両親の介護を思い出され、感極まるもので共感しました。最後に会長(自治会厚生)の西川さんは「僕は猫背です。だから今までの人生良くなかったのだと思います。今日からは姿勢を正してよい人生を送りたいと思います」と絶妙なオチをつけられた挨拶でした。

ところで教えてもらった三つの体操続けておられますか?

なんでもストレスなく続けられるコツとしては「目標を下げてよい気分になる」ことをお勧めします。

例 「毎日3セットする」を「今日は1セットしたらOKに」

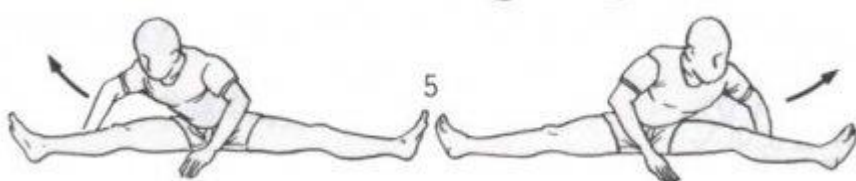
「間食をしない」を「饅頭1個食べてもOKに」

「朝夕ラジオ体操をする」を「朝したからOK」に

などです。試してください。



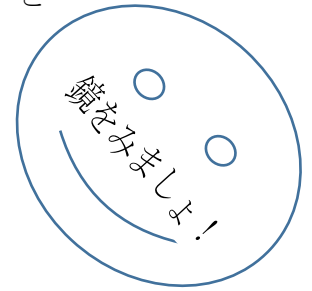
(骨盤を起こす体操の資料が必要な方は、近くの民生委員に言って下さい)





「楽しいから笑う」だけでなく「笑えば楽しくなる」とされています

笑えるような楽しいことが無くても、笑顔を作ると、その表情の動きを感じ取った脳は「楽しいことがあった」と判断して楽しい気持ちになってくるそうです。



ある老婦人の日常

ひとり暮らしだから、ものをいう代わりに一日1回お経を唱えています。お茶をお供えして、大きな声で、一日一日を暮らさせてもらっていることに感謝して、気持ちを込めて、一族みんなの名前を言っています。15分はかかります。

デイサービスに週2回行っています。おしゃべりな性格なので、隣り合わせになった人には「こらいてえよ」と断って、ものを言っています。

好き嫌いなく何でも食しています。

日頃の心がけ

カミカミ

ニコニコ

コツコツ テクテク

ハラハラ

ドキドキ

お知らせ ひとり暮らし高齢者
ふれあい会食

11月12日午前11時から
お誘いあわせて、ぜひ参加してください。

ひとやすみ 前回の答え 明智光秀は福知山城の建設の時に石垣の石材に、宝篋印塔や五輪塔などの転用石を数多く用いました。接收した代わりに「石龕」という代用の墓を補償していますが、その石龕が残っている地域は野際の共同墓地です。

クイズ 明智光秀は側室など持たずに一人の女性を愛し続けました。妻の名前は何かというのでしょうか？

(① 美智子 ② 陽子 ③ 熙子) *答えは次回号でお知らせします。