

足利市地域福祉会館だより



令和6年3月号 足利市山下町1312番地1

☎ 0284-62-7690



山前絵手紙愛好会さんの作品

初春にちなんだ素晴らしい絵手紙の作品をいただきました。次回号もお楽しみに！

健康・福祉講座「音楽脳トレ」実施報告

今年度は、認知症予防に役立つ音楽プログラムを体験する講座を12月12日に実施しました。音楽講師の石川豊子さんのキーボードの伴奏に合わせて歌を歌いながら、手指等を動かしたり、歌詞の間違い探しや、歌詞の空白部分を埋めたりするプログラムを実施しました。参加者も楽しく取り組んでいました。

まとめの話で、地域包括支援センター三重・山前の看護師柳田悟美さんから人との交流や日常生活における運動と睡眠が認知症予防に有用であることを説明していただきました。



様々な運動プログラムを通して健康維持や体力向上を目指す講座として11月22日に開催しました。今年度は、自宅でできるストレッチ体操を中心としたプログラムを実施しました。講師は、理学療法士の周藤俊輔さんで、90分間という比較的長い時間でしたが、懇切丁寧な指導で時間が経つのを忘れてしまうほど楽しい時間となりました。

～おうちでエクササイズ！～実施報告

エクササイズ教室



人権トピックス

「ネットで相手を傷つけないために」

ネットでは、親しい友人同士の会話も画面の文字になると誤って伝わり、大切な友人を傷つけたり、誤解されることがあります。相手がどう言葉を受け取るかを考えて、気を付けることが大切です。

本当に伝えたいことは直接伝えることも大切です。また、SNSなどは、匿名で簡単に写真を投稿できますが、写真の位置情報で、個人情報を知り出されることがあります。一度投稿した情報をすべて消すことは不可能です。投稿は慎重に行うことと、悪意のある悪口や書き込みは犯罪になることを私たちは認識していく必要があります。

人権講演会「今いる場所から外の世界へ」開催報告

講師：児童文学作家 こまつ あやこ さん



当館、三重・山前・三和・筑波公民館との合同による講演会を2月4日に開催しました。講師は、図書館司書をされながら、児童文学を執筆されています。司書と作家の仕事は本と子どもをつなぐという共通の目標があり、二つで一つのライフワークとして考えています。作家になったきっかけは、小学3年の国語の授業で物語を書いた授業が楽しかったことが原点で、中学時代からコンクールへの応募等、創作活動を始めます。

親の希望で中学受験をして、中高一貫校に合格し、入学しました。しかし、校風が合わず、中学はやり過ぎたものの、高校で自分の居場所がないと思い、高校1年の6月で退学します。高校再受験にあたり、町の図書館と中学受験で通った塾が自分の居場所でした。その後、希望の高校に合格し、自分の居場所を見つけます。新作『雨にシュクラン』（講談社）は、自分の居場所がない、居場所が合わないと思っている子に届けたいという気持ちから書かれた作品です。これまでの作品に、マイノリティ（少数派）と呼ばれる登場人物が出てくるのは、高校中退という多くの人が歩む道からはずれたご自身の経験が原点となっています。生きづらさを感じている人に「こういう道もある」、「当たり前は一つでない」ことを訴えられました。子どもへのメッセージとして「居場所を選び直すのは逃げではないこと」、大人に向けて、「うわべの表情だけで判断するのではなく、話を聞いてほしいということ」、「好きなことを軸に一歩外へ出るサポートをしてほしい」と話されました。

□人権関連貸出図書のご紹介□

『聞き書き・関東大震災』

1923年に起きた関東大震災から約百年。当時の文化人などの日記や震災経験者の話などから関東大震災を振り返ります。

発行元：亜紀書房
著者：森 まゆみ
出版年：2023年

☆ご興味のある方は会館まで!!

足利俳句会さんの作品より



文芸コーナー

海光へ径落ちてゆく野水仙
良き出会ひ重ね今日あり冬うらら
龍天に波乱含みの年明くる
三ヶ日過ぎて二人の鮭茶漬
山迫る中の椀籠や梅一輪
賑やかな家族団欒からみ餅
青空に出る雲にぞなごむわれ
崩壊の被災地の上雪しんしん
菩提寺の北方彼方山眠る
初雪を朝餉の景に迎え入れ

房 子
陽 子
ト リ 子
恵 美 子
く ら
ヒ ロ 子
ゆ み
礼 子
守 枝
弘 一

編集後記

このたびの能登半島地震により犠牲になられた方に哀悼の意を表しますとともに、被災された方に心よりお見舞い申し上げます。当市も5年前の水害、3年前の林野火災に遭いました。災害はいつ起こるか分かりません。日頃からの備えが大切です。

当館では生活上の各種相談を行っています。
生活相談（経済問題）、職業相談、福祉相談
◆相談受付時間
平日 午前8時30分～午後5時