

かがやきひろば吉田

ふれあいノルテ  
だより

第 85 号

発行 吉田地区住民自治協議会  
かがやきひろば吉田  
(吉田老人福祉センター)  
TEL 263-6806  
FAX 241-6371

## 令和2年から令和3年へ 祈りを込めて

かがやきひろば吉田 所長 大平 靖 長

昨年新春コンサートではたくさんの方にご参加いただき、希望と喜びにあふれた時間を過ごしたことが思い出されます。

しかし、その後、世界中に蔓延した新型コロナウイルスはその脅威を日本にも手を伸ばし、かがやきひろば吉田の活動にも大きな影を落としました。各種講座の中止、成果を見せる場として設けた発表会も中止となりました。

新年度となった4月7日には7都道府県に緊急事態宣言が発出され、同月17日には長野県を含め全国が対象になりました。そのため、生きがいづくり講座やOB会・各種講座等も延期の決定をせざるを得ないこととなりました。6月下旬からようやく開催の運びとなり、待ちかねたように、多くの方々が参加して下さったことには、私たちがほっとしたところですが、ひだまり教室と新春コンサートは中止、発表会は木版画、絵手紙、おり紙講座の展示のみで舞台発表は中止としました。

また、冬期学級のみやま講座は内容を変更しそれぞれに参加者を募集して開催しました。

三密を避けるため、手洗い、消毒、換気、適度な距離等の徹底をお願いしながら、新型コロナウイルス対策をしましたが、感染を心配し、今年度は参加しませんというお声もいただき、仕方がないとの思いと寂しい思いが交錯しました。

4月から令和3年度が始まります。ワクチン接種が始まっているかもしれませんが、コロナとの戦いは続きます。新生活様式の下、よく食べ、しっかり眠って、コロナに打ち勝つ体力をつけ、元気がかがやきひろば吉田にお出てください。

「健康は人間が贈ることができる最高のプレゼント」元NHKアナウンサーの鈴木健二さんの言葉です。かがやきひろば吉田をご利用される皆さんがそれぞれの活動を通じて、互いに健康をプレゼントしあっていただければ、素晴らしい時間を作ることができると思います。

コロナを意識しながら、令和3年度も下を向かず、笑顔で前を向いて日々を大切に過ごしましょう。

かがやきひろば吉田の  
ホームページを開設!!

各種講座の様子や募集案内等の情報をいち早くお届けします。

パソコンはもちろん、スマートフォンからご覧いただけます。

ホームページの感想等もお寄せください。



パソコンからも  
スマートフォンからも  
最新情報をチェックしてね!

アドレス <https://www.yoshidacc-kagayakip.org/>

吉田公民館かがやきひろば

検索

クリック



QRコードをスマートフォンで読み取ってみましょう!

長野市ホームページからも見ることができます

## コロナ禍の今を心穏やかに生きるには

新型コロナウイルス感染症で日常生活が変わりましたね。  
マスクの着用・手洗い・三密を避ける等制約が多い中でも、心  
穏やかに生きるヒントを徳武有紀先生に教えていただきました。



この1年、我慢と変化に対応する年でした。離れた家族や友人に会えず、楽しみの趣味や旅も預けになり、残念に思う場面も多々あったことでしょう。

12月の講座「ペップトークってなに？」では、そんな時の言葉がけ、対応法をお伝えしました。『ペップトーク』とは、試合前に監督が選手にかけ、短く分かりやすく、肯定的な言葉を使った、激励のショートスピーチのことを言います。「ペップPEP」は元気・活気という意味です。

私達は、日常的に励まし合う場面があります。ただ、「頑張れ」と言っても、相手が疲れ果てている時には届きません。相手の状況に合わせた言葉選びが大切になります。励ます前に、一言「疲れたね」「辛かったね」と『受容』することで、「自分のペースでね」「ゆっくりでいいよ」などと相手に響きやすくなります。同じように、自分の気持ちを受容することもとても重要だ、とペップトークの学びで気づきます。「できない自分」「イライラした自分」も受け止め、許すことができたなら、周りへの感謝と心地よいコミュニケーションが生まれます。

『あるもの承認』足りないものばかりに目を向けがちですが、身の回りのあるものを承認することもペップトークの一つです。

また、『してほしい』ことを伝えます。「風邪ひかないで」→「元気でいてね」、「転ばないで」→「足元見てね」、「忘れ物しないで」→「持ち物確認して」。脳はイメージを現実化します。「大丈夫、大丈夫」は、おまじないの様にご自身にも使えますね。

昨年度からの講座「いすに座ってゆったり体操」では、体の整え方をお伝えしています。まずは、ふーっと息を吐いて、肩の力を抜き、赤ちゃんをよしよしするように、ご自身の体もゆっくりさすり「頑張ってるね」「ありがとう」と労わりの声をかけてあげる、そんな手当のようなことから始め、運動に繋がっていただきます。体の声を聴き、休養？運動？とその時に必要なことを生活の中に取り入れる、ご自身の体も大事にする、そんなことも、マスクが外れた時、笑顔でさっと動ける体でいられる準備になります。マスクの中の口元は、笑顔でいたいですね。

今あるものに感謝し、希望と喜びにあふれた未来を信じて、今できることを大切にしていきたいと思うのです。どうぞみなさま、お元気で今の生活を楽しみましょう。

日本ペップトーク普及協会 認定講師／健康運動指導士 徳武有紀

## 生きがいつくり講座「楽しく歌いましょう！」講師変更のお知らせ

平成29年度よりご指導いただきました、今井睦子先生が退任され小松美知子先生が新しい講師となりました。口腔体操や合唱曲等、色々なジャンルの曲を歌っています。



今井睦子先生ありがとうございました。小松美知子先生よろしくお願ひします。

## 令和2年度 生きがづくり講座・OB会 全日程を終了しました ～コロナ禍での講座受講 ちょっときいてみました～

新型コロナウイルスの蔓延により、開講の延期や一部期間の休講等ありましたが、受講生一人一人の感染予防にご協力もあり、全日程を終了することができました。  
また、仲間の笑顔に接することで、ひと時の癒しになったのではないのでしょうか。  
さて、コロナ禍での受講について、アンケート形式で感想等を伺いました。

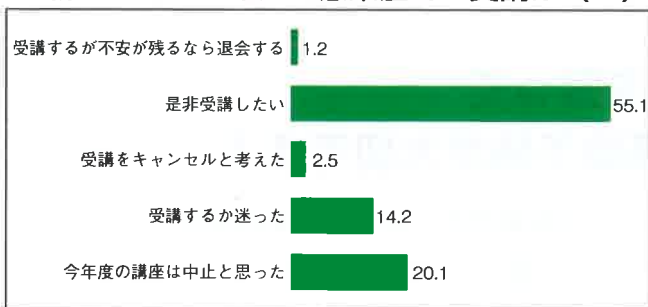
### ● 全受講者数 (人)



### \* コロナ禍で 一番気をつけたことは・ ヘルシー料理講座 牧野見伊子先生

調理をすることがよいのか大変悩みましたが少人数制(2人1組)として、一人が受講できる回数は4回となりました。今までのようにワイワイと話をしながらとはできず、十分な換気と密にならないよう気をつけながら静かに楽しく講座ができたことが大変でもありましたが、うれしくも思いました。

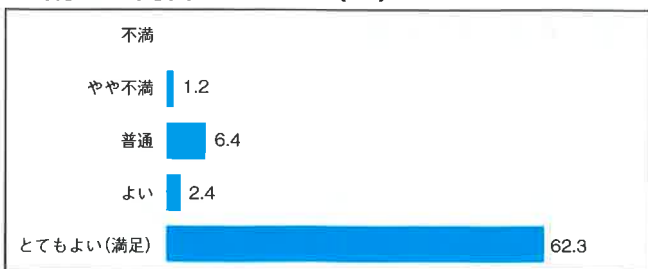
### ● 新型コロナウイルス感染症での受講は (%)



### \* 開講後はどうでしたか？

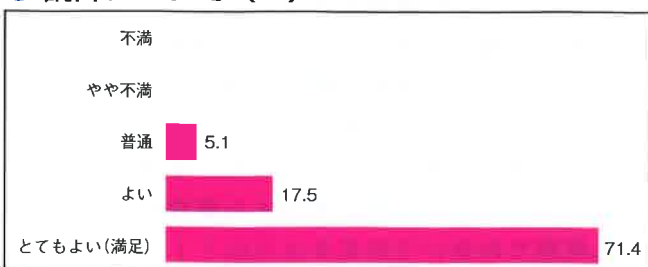
- ・コロナに十分注意しながら受講したい
- ・コロナ対策を対策をしているので安心して受講(三密を避けるため教室の変更)
- ・身体を動かすことにより多少のストレス解消
- ・来年も受講できることを願っている
- ・回数が減って残念だった

### ● 講座の内容について (%)



- ・男子が少ない
- ・皆の描いた絵がみられるので楽しい
- ・運動量が自分にあっている
- ・仲間の作品を観て自らの作品を高めて行きたい
- ・生活に役立つ健康メニューでうれしい
- ・手先の運動になる
- ・ゆっくりの指導でありがたいし、選曲がよい

### ● 講師について (%)



- ・新しい曲に入る前に模範演奏があり良いと思う
- ・何を折りたいか受講生の意見も聞いてほしいと思う
- ・教え方がきめ細やかで理解しやすい
- ・教えたいという先生の意欲がみえる
- ・作品の講評がわかりやすくていねいでよい
- ・知識が深くわかりやすい
- ・ていねいで説明が上手、生活情報も役立つ

## 令和3年度 フレイル予防 (健康づくり) ・仲間づくりにチャレンジしましょう!



### いすに座ってゆったり体操

「エ! これだけ? こんな感じで?」  
身体が楽になる・身体が変わる  
～魔法のエクササイズ～

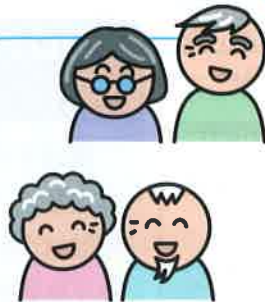
### ちよこっとカフェほほえみ

\*あなただけのいやしを\*  
コロナ禍でお家時間が長すぎて・・・  
ちよっと楽しく遊んで  
疲れを癒しましょう



### こころもからだも 笑顔になろう!

健康で心穏やかに過ごすための  
ポイントを習得してにっこり  
(操体法・ストレッチポール)



### 出前講座の開催

こんなことが知りたい  
「教えてほしい」の声を大切に  
関係機関からの情報提供します

開催のご案内は回覧・ホームページにてお知らせいたします 電話263-6806  
なお、令和3年度生きがいづくり講座の募集は、別紙回覧にてご案内をしております。

## 早期終息を願って 新型コロナウイルス感染予防が大切です!

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか?
- ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか?
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか?
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思ってはいませんか?
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思ってはいませんか?

私たちの願いは、ただ一つ早期終息と平穏な日常生活です。  
個々の行動を振り返り、感染予防をお願いいたします。

### ◎日々雑感◎

今年度もかがやきひろば吉田の各種講座を受講していただきありがとうございました。  
この一年間は、未知のウイルスが日常生活を脅かし、終息を願って多彩なアマビエ様をあちこちで見かけましたよね。そのアマビエ様の効力?もむなしく日々の感染者数に驚きを隠せませんでした。  
コロナ禍では、受講生や指導される講師の方々にも、不安やストレスもあったことと思います。  
ある講師の方から「私なりに感染対策をとり、それを受講生に実践していただき、今までにない講座となりステキな出会いもあったんですよ」とお話をいただき、企画・運営する事務局としては、うれしいお話でした。コロナの終息を願い、来年度も笑顔でお会いできますように!!