

みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地
0869(26)3594

『一年の計は元旦にあり!』

館長 亀井 教夫

新型コロナウイルス感染症は、以前より少し落ち着きをみせているようです。反面インフルエンザの患者が例年より早い時期から増えており、健康に気を使う毎日です。そして、あつという間に秋から冬へと、いつものように季節は進み、年の瀬の忙しい時期となりました。皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

さて、皆さんは『一年の計は元旦にあり』ということわざをご存じだと思います。その言葉の意味を調べてみると、この言葉は毛利元就が語った言葉として伝えられているようで『一年、一月、一日それぞれ最初のときこそが、計画を立てるときである』ということも言ったもので、何事も最初が肝心であるという、戒めの意味をもっているとのことでした。あと10日ほどすれば

新しい年を迎えます。

皆さんは新年を迎えるにあたり

『今年こそ○○○○するぞ』とか

『今年は○○○ができるようになりたい』など、いろいろな抱負や目標を立てると思いますが、私も毎年、今年こそはこの思いから目標を立てます。

例を挙げれば新年に

『外国の方と簡単な日常会話ができるようになりたい』という目標をあげます

以前、聞き流すだけで英語が喋れるようになるという魅力的な教材を申込み、始めてみました。通勤時や空き時間にはBGMとして、しばらく続けていました。ただ、残念なことに・・・自分には合わなかったのか全然英語が頭に浮かんでこず、最後には飽きてしまいお蔵入りです(笑)。

そのほか英会話の本など数多くの教材を何種類買ったことやら・・・飽き性という性格が災いしているのか、毎年のように計画倒れでいまに至ります。

以前読んだ本の中に「三日坊主を百回繰り返せば3百回行動したことになる」という言葉を思い出しました。やっぱり続けていくことが大事なんです。何のためにその目標を立てるのか、そして、具体的な

のであれば三日坊主にならずに続けることが出来るのではと思ひ・・・

令和6年の私の目標は

・外国の方に道を聞かれたときに英語で道案内が出来るようになる

・健康の為に、雨の日を除き、毎日8千歩以上のウォーキングをする(現在継続中)



『目標』といえば最近うれしいニュースが届きました。瀬戸内市の女子硬式野球チームの瀬戸内ブルーシャインズが中四国女子硬式野球【ルビーリーグ】で優勝したとのこと。今年2月に発足してから活動を開始し、すぐに4月からルビーリーグの3部に参戦してから優勝という快挙には、ホントびっくりです。春先だったと思いますが、テレビで瀬戸内ブルーシャインズのことや放送されていました。そこには仕事や学業など終わったあと、地道な練習を根気よく続けている姿が映し出されていました。何事も目先のことにとらわれず、結果をす

ぐに求めず、地道に継続していくことが大事だということ今回のニュースで実感しました。

『万歳 瀬戸内ブルーシャインズ』



皆様方におかれましては健康にご留意され、健やかな新年を迎えられますようお願いしております。また、皆様方へ少しでも役に立つ情報の発信と講座の開催を計画していきますので、令和6年もよろしくお願いたします。

☆講座開催のご報告

11月9日(木) ライフサポート講座⑧

『人生100年時代 ぐらしに役立つ睡眠と健康について学びませんか!』を開催しました。当日は市内全域より14名の方が参加され、睡眠について正しい知識と、よりよい睡眠をとるための方法など学びました。講師からは体内時計のリセットの仕方や睡眠環境の整え方などわかりやすい

資料をもとに講義をされ、参加者も熱心に耳を傾けていました。

〈参加者からの声〉

・自分の睡眠タイプを知ることが出来て良かったです。

・体内時計を整えるために規則正しい生活習慣が必要なのが良くわかりました。

・よい睡眠をとるために、食生活や運動そして就寝前の過ごし方など参考になりました。



☆講座開催のお知らせ

☆ライフサポート講座⑩

『健康寿命の秘訣』

くながーく元気でいるためにく健康習慣について学びませんか!

◇日時 令和6年1月17日(水)

◇会場 13時30分〜15時00分
長船町公民館美和分館

◇講師 保険会社スタッフ

◇対象 市内在住・在勤者

◇参加費 無料

◇定員 20名(先着順)

◇持参品 筆記用具

※講座のお申し込みは美和会館へ

0869(26)3594

8時30分〜16時30分

なお土・日・祝祭日は休館日です。



相談ごとありませんか?

美和会館では開館中、いつでも相談を受け付けています。暮らしの中で困ったこと、悩みごとなどありましたら声をかけてください。

電話でも受付けていますのでご利用ください。

◆開館日時 月〜金(祝日及び年末年始除く)

8時30分〜16時30分

◆電話番号 0869(26)3594