

みわ会館だより

瀬戸内市長船町東須恵452番地

0869(26)3594

『心にゆとりと余裕があれば!』

館長 亀井 教夫

ある平日の朝、通勤途中での出来事です。

自宅から10分ほど車を走らせた所に、押しボタン式の横断歩道があります。その横断歩道の信号は、ボタンを押せば信号がすぐに反応し青から黄、そして赤に変わります。ちやうど通学途中の中学生とよく重なる時間帯で、時間ギリギリに家を出てくる私にはいつも気になる所です。信号の手前百メートル位にさしかかった所で、自転車に乗った中学生の姿が横断歩道の側に見えました。「ああ、信号が変わるかなあ」と感じ、信号が変われば当然停止しなければと思っていました。ところが信号は青のままです。通勤時間帯で反対車線からも複数の車が何台か走っていました。その中学生を横目に私もそのまま走り抜けました。ふっとバックミラーを見たら信号は赤に変わっており、中学生が横断している姿が見

えました。その中学生は周りの車の流れや状況を自分で判断し、いいタイミングでボタンを押し横断していたのです。些細なことかもしれませんが、その行動に感心しました。

さて、自分が逆の立場だったらどうでしょう? 少しは交通の流れなどその状況を見るかもしれませんが、何気なく、そして当然のようにボタンを押して横断しているような気がします。

皆さんも『5分前行動』という言葉に耳にしたことがあると思います。これは物事を始める前などに5分程度の余裕を持つておけば『突発的なことに対応できる』、『心と行動にゆとりが持てる』、『段取りをつけやすくなる』などの効果が期待できるという事です。私も出かける前には、火の元の確認や戸締りなどをして家を出ます。ただ、本当に戸締りや火の元は大丈夫かなと思ひ不安になる時がまれにあります。皆さんは同じような経験をされたことはないですか?調べてみると、それらは健康な脳の人であれば誰でも自然に起こる現象で、極度の心配性でなければ、大丈夫ということでした。

そのようなことから、今では以前より少し早く起き、時間に余裕をもって家を出るようにしています。外出前には火の元の確認、電気の消し忘れ、家の戸締りなどをゆとりをもって確認してから、出かけるように心がけています。また、心にも余裕が出来たのかいろいろな事が少しずつ変わってきたように思います。

- ・車間距離が以前より長くなりブレーキを踏む回数が減った。
- ・信号の色が気にならなくなり、安定したスピードで走行するようになった。
- ・信号のない横断歩道に人がいれば、ゆつくりと停止し歩行を優先。
- ・せかせかと運転して周りを見る余裕もなかったが、周りの景色を見る余裕ができて新鮮に感じるが増えた。ほか

『5分前行動』を意識することにより、心に余裕ができ、以前に比べ、人と接する際にも少し?優しい気持ちで接することが出来るようになった気がします。



☆ 講座開催のご報告

5月23日（木）ふれあいサロン講座

『ホットひと息コーヒーブレイク』

『忙しい日々をお過ごししのあなたに、ひとときの安らぎと、美味しいコーヒーの楽しみ方を提案します！』をテーマに珈琲講座を開催しました。講座では本格的な珈琲の淹れ方など、皆さん熱心に講師の指導に目を向けていました。淹れたての珈琲のいい香りに包まれながら『ひと時の安らぎ』を感じる事のできる講座となりました。



※参加者からの声※

- ・正しい淹れ方がよくわかった。珈琲がもっと身近になった。美味しかったです。
- ・豆を挽いてからの珈琲は本当に美味しかった。自宅でも道具を揃え、豆から挽いて珈琲を楽しんでいこうと思います。

☆ 受講者募集中の講座

☆ライフサポート講座

『不足している栄養素を知る！』

必要な栄養素はとれていますか？

バランスのよい食事の組み合わせで

ご家族も健康に！

◇日時 令和6年7月19日（金）

13時30分～15時00分

◇会場 長船町公民館 美和分館

◇講師 生命保険会社スタッフ

◇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 飲み物など

☆ふれあいサロン講座

『健康軽スポーツのすすめ』

ユニカールやつてみませんか！

室内でのカーリングです。ぜひ、体験してみてください。お気軽に出来ますよ。

◇日時 令和6年7月26日（金）

13時30分～15時00分

◇会場 長船町公民館 美和分館

◇対象 市内在住・在勤者

◇参加費 無料

◇定員 12名（先着順）

◇持参品 上履き 飲み物など

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。

これから本格的な夏を迎えます。ますます暑さも増していきます。皆様方におかれましても、こまめな水分補給や、エアコンなどを上手に利用し体調管理に気をつけてお過ごしください。



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