

フラザ大井だより

岡山市福祉交流フラザ大井
岡山市北区大井2383-1
電話・FAX (086)295-2140
休館日:毎週火曜日・年末年始



明けましておめでとうございます。
旧年中は、福祉交流プラザ大井の運営に温かいご協力、ご支援を賜り、誠にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。
本年も皆様に喜んでいただけるふれあいの場となるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



第21回フラザ大井文化祭の開催について

本年度の文化祭を**令和7年2月22日(土)、23日(日)**に実施いたします。昨年は第20回の節目の年ということで、多くの皆様の参加をいただきました。今回も関係の皆様のご協力をいただきながら、今までにない企画を検討中です。寒い中でも大いに楽しみ、みんなでほっこりした温かい時間を過ごしていただければと思います。地域の皆様、是非ともご来場ください。

文化祭の内容は、**講座生による作品展示及びステージ発表等、和太鼓、芋煮会、踊り(二面音頭)、ビンゴ大会、ポップコーンのコーナー、おこわ販売、ももどの学園のお店などを予定**しています。

詳しくは、「プラザ大井だより2月文化祭特別号」(令和7年2月5日発行予定)や、ホームページにてお知らせいたします。

「健康いきいきフェスタ」講演会を振り返って…

この冬を元気に過ごすために、講師片岡仁美先生(京都大学教授)から学んだことを思い出して、まとめてみました。お話のテーマは、「生き生き過ごす健康習慣」でした。改めて皆様と共有したい情報です。ご参考になれば幸いです。

毎日を生き生きと過ごすための健康習慣として大切なことは、次の3点です。



1 食生活に気を付ける。(ポイントは3つ)

- ① ベジファースト(野菜から食べ始める。)
- ② できるだけ12時間(少なくとも14時間)以内に三食食べる。(量の割合の目安は、朝食3、昼食3、夕食4)
- ③ 朝の光を浴び、必ず朝食を摂る。

※ 朝食はタンパク質を多めに摂るとよい。(高齢者(特に75歳以上)の方は栄養不足にも気を付ける)

2 適度に運動する。(いつから始めても筋肉は取り戻せる!)

- 1分当たり100歩の活発なウォーキングを1日3,000歩するとよい。
- 食後の10分間のウォーキングがお勧め。
- 歩き方のポイントは、



目線を遠く 歩幅を広めに 着地はかかとから 足先で地面を蹴る テンポよく肘を後ろに引き上げながら手を振る

- バランス訓練をする。(かかとの上げ下ろし、壁に手を当てて片足立ちする など)
- 複合運動を行う。(椅子から立ち上がる。横に足を上げ5秒静止、足をかえて繰り返す。もも上げ など)

3 相手を思いやる心(コミュニケーション)を大切に!

「あなたのことを大切に思っています。」と伝えるための技術が、「ユマニチュード」です。(愛・優しさ・尊厳をもって、相手を「見る」、相手と「話す」、相手に「触れる」など)



人権週間(12/4~10)の取り組みを終えて

今回は、「権利の熱気球」という取組み(ゲーム)を実施しました。

この取組みのねらいは、身近にある様々な権利の順位付けをする活動を通して、人間が生きる上で欠かせない「人権」の大切さを考えるとともに、権利の順位付けは人それぞれ違い、その多様性を認め合い、お互いを尊重する気持ちを再確認することです。内容は、次のとおりです。

人が生きるために必要な荷物(権利 ※右の A~J)を10個載せた気球に乗って旅をしていますが、荷物が重すぎてこのままでは海に落ちてしまいます。荷物を1つずつ落とすとしたら、何から落としていきますか。

最初に落とす荷物(権利)、2番目に落とす荷物、3番目・・・最後に落とす荷物はどれか、順位付けしてみてください。

10枚の権利カードを、落とす順に掲示板に貼っています。(右の写真)「落とす荷物」つまり「我慢する権利」の順番は、人それぞれ違うことがわかります。まさに多様性です。あなたならどう順位付けしますか？

- A 十分に遊んだり休養したりする時間を持つ権利
- B 自由に使えるお金をもらう権利
- C みんなとの違いを認める権利
- D 愛したり愛されたりする権利
- E 毎日、必要な食べ物と水を得る権利
- F 自分の考えや意見を言い、聞いてもらえる権利
- G きれいな空気を吸える権利
- H 旅行をしたり趣味をしたりして時間を楽しむ権利
- I いじめられたり命令されたり服従させられたりしない権利
- J 結婚しなくてもいい権利



(参加者の感想)

- ・優先順位がつけにくかった。どれも必要だと思うが…。
- ・非常に選択が難しかったです。
- ・他の人はどんな優先順位を付けたのだろうと気になった。
- ・自分にとって重要な権利が何かを悩みながら順位付けしました。どれも大切な権利だと思いました。
- ・どれも落とせません！

自主講座活動申請受付中！

福祉交流プラザ大井では、令和7年度の自主講座活動申請を受け付けています。

- 現在活動中の講座を来年度も継続したい。
- 新しい講座を開設し、活動を始めたい。

*講師のあるなしにかかわらず5人以上で自主的な活動ができるなど、一定の要件があります。

『令和7年度 自主講座承認申請書』『受講者名簿』に記入し、プラザ大井へご提出ください。

※ 提出締切:1月31日(金)

詳しくは、プラザ大井までお問い合わせください。

中村 恵美アナウンサーの「絵本タイム」のお知らせ

今回は 「声で若返る！」

えこえ

～ 笑いでグッドコミュニケーション♪ ～

日時: 3月14日(金) 午後1時30分~3時

場所: 福祉交流プラザ大井 大会議室

★プロのアナウンサーに、発声の仕方や若返りの秘訣を教わりましょう! 目指せマイナス10歳♪♪

詳しくは、「プラザ大井だより2月文化祭特別号」をご覧ください。



参加
無料

<行政相談> (無料・秘密厳守)

国の仕事などについて、手続きやサービスなどの制度や仕組みが分からない、困っていることやどこに相談していいか分からないなど、お気軽にお尋ねください。

日時: 2月14日(金) 午後1時~3時

場所: 福祉交流プラザ大井 和室

相談員: 行政相談委員

申込先: 福祉交流プラザ大井



※ 講座・イベントへ参加される場合は、手洗いや消毒、換気にご協力ください。

※ 状況により、講座・イベント等がやむを得ず変更や中止になる場合があります。ご了承ください。

令和6年度人権啓発標語 優秀作品 (小学3年生)

「私はね みんなのきらり 知ってるよ☆」