

令和4(2022)年

音楽と ENGLISH に会える



天野公民館だより



紙パック・プラ・カン・ビン・キャップなどの分別回収に参加しよう☺→SDGs 7 や 12 につなげる心がけ

天野公民館 8月23日発行 〒586-0086 河内長野市天野町1520-5 Tel/Fax 55-6191
火曜日～日曜日の午前9時開館【図書室午前10時】～午後5時【月曜日休館】(いきいきネット相談支援センター除く)
※いきいきネット相談支援センター<担当直通 Tel090-5130-1862>は祝祭日を除く火曜日～金曜日の午前10時～午後4時30分開設

SDGs16の視点で安心安全を

悪徳商法 私は大丈夫ではない。
緊急相談先は「188(イヤヤ)」
特殊詐欺の被害は1本の電話から
・防止のために留守電にする。
・疑いあれば家族や警察に相談。
・カードや暗証番号は極秘に。
・安まちメール登録・防犯機設置。

「SDGs-11」の視点で「住み続けられる街づくり」を考える

河内長野市では政策の中心にSDGsの視点を位置付けています。今回はSDGs-11の視点です。去る7月7日(木)に「ほめて、笑って、つながる場」を開催しました。ポイントは「住み続けられる街づくりに必要」ということ。



当日、23名の参加者は5つのグループに分かれました。お互い初めて出会う方々が最初に取り組んだのが「自己紹介ワーク」。「自分を表す・仕事観・好きな事・人生観」の4項目を漢字一文字ずつ書きました。ほめる達人講師は「私の名前は、康・愛・動・楽です。」と自己紹介。「健康で、愛情を持って仕事をし、動く事が好きで、人生を楽しみたい。」と日々過ごしておられる小林講師。この例に倣って、あちこちでうなずきや笑いや拍手が起きました。繋がった瞬間でした。「ほめる達人」になるには、①陰口よりも陰褒め。②暗いニュースよりも明るいニュースを話題に。③挨拶を「明るく、いつも、先に、続ける」こと。

最後に参加者どうしがお互いにほめる言葉を交換し、5つの班全体で一首の短歌を作りました。23人の気持ちが繋がったステキな短歌です。
「いい天気 明日がわかれば いい仲間 美しく咲く 楽しい講座」☺

【9月の歌】は夏川りみさんの「涙そうそう」です。SDGs-11の視点で。沖縄本土復帰50年にあたり、今月も沖縄の歌をどうぞ。2002年リリース。

- ♪ 古いアルバム めくり ありがとうって つぶやいた
- ♪ いつも いつも 胸の中 励ましてくれる人よ
- ♪ 晴れ渡る日も 雨の日も 浮かぶ あの笑顔
- ♪ 思い出 遠く あせても
- ♪ 面影 さがして
- ♪ よみがえる日は 涙そうそう

11 住み続けられるまちづくりを



【9月のENGLISH】SDGs-2 飢餓をゼロに→ レストランにて☺

- May I have a menu? ● May I have salad? ● May I have an extra plate?
メイ アイ ハブ メニュー メイ アイ ハブ サラド メイ アイ ハブ アン エクストラ プレート
- メニューをお願いします。 サラダを頂けます? 取り皿をもう一枚。
- May I have another spoon? ● May I have the phone number for delivery?
メイ アイ ハブ アナダ スプーン メイ アイ ハブ ガ フォンナンバー フォー デリバリー
- スプーンをもう一本。 配達をしてほしいので電話番号を。

新型コロナウイルス関連肺炎の対応について(お知らせ) 7月27日付で8月27日まで「措置等の解除」が続きます。しかし、公民館としての感染拡大防止対応は図書室も含め変更はありません。引き続き、対応にご協力をお願いいたします。 河内長野市教育委員会

これは面白そう!行ってみたい 9月10月の講座、SDGs展、自習室開室中

SDGs-16 「絵本とこどものお部屋～ことばの中にぬくもりが～」



絵本専門士による読み聞かせと体験活動。親子で参加してもらい、必要があれば育児相談も可能です。
9月3日(土) 10:00～11:30
参加費無料 市内在住の小学校2年生以下の児童、幼児とその保護者
定員:5組-10名 ただ今、受付中。

SDGs-5 「ジェンダーを考えよう」～アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)って、何?～



大阪公立大学より講師を招きます。自分の中にある偏りを生じさせるものを見つめ直し、意識を最新の状態に更新してはいかがでしょうか? 心が洗われる、魅力的な講座。
9月21日(水) 10:00～11:30
参加費無料 9月3日より申込受付

SDGs-4 橋本市が生んだ世界的数学者・岡潔先生って知っていますか?続編



岡潔氏の随筆から得られる語録を交えながらの講座。混迷した現代社会の中で彼の言葉が再評価されています。人生を生きる楽しみを発見します。
9月29日(木) 10:00～11:30
参加費無料 9月3日より申込受付

SDGs-3 認知症は予防できる～生涯健康な脳を保つために～



認知症キャラバンメイトの方による認知症の説明と認知症DVD鑑賞及び脳げんき度測定を実施。認知症の正しい理解を深める、支援の担い手の学習の場です。
10月12日(水) 10:00～11:30
参加費無料 9月3日より申込受付

太極拳B・一日体験 9月16日(金)13:00より
公民館まつり 11月4日(金)～6日(日)お待ちしております。

生きがい・元気 天野公民館 クラブ員・追加募集中

- 書道・あすなろ 火・午前 水墨画・蘭 火・午前
- 藤手芸・ゆりかご 木・午前 社交ダンス・ナイト・土・午後
- 太極拳A 水・午後 太極拳B 金・午後
- ヨガA 金・午前 ヨガB 火・午後

お花と笑顔に会える(^^)図書室から カラダとココロを健やかに!

ひぐらしの美しい鳴き声が夏の終わりを告げ、芳香を放つ橙色の花、金木犀が秋の訪れを教えてくれています。金木犀は近年二度咲き三度咲きをするそうです。温暖化の影響ではないかと言われているが、詳細はわからないとか・・・植物も気候の変化に戸惑うのですから、私たちも体調管理には気を付けたいものですね。今月は、「カラダとココロを健やかに!」をテーマに健康関連本を用意しました。キーワードは、免疫力、若返り、睡眠、発酵食、認知症、アサーティブ、人間関係、等々。ぜひお立ち寄りください。



利用者様から頂いたステキなお花☺ 今日も「ありがとう」☺
お花の周りに人盛り☺ お花はその声を聞いて喜んでます☺

- ・免疫力アップの決め手、腸内環境を強くする/Dr.クロワッサン
- ・高齢になっても、脳を健康に保つ特効薬/和田秀樹
- ・20歳若返る食物繊維/小林弘幸
- ・手軽においしく 発酵食のレシピ/真野遙
- ・不眠症の9割は歩くだけで治る/長尾和宏