

令和2年 12月 月報

コロナ、第3波が押し寄せてきているようですね。ウィルスは寒さに強い、コロナ対応の気持ちたちが少々緩んできている、ワクチンが我々にとってはまだ先、などで一層気を引き締めていかねばなりません。行事の実施もよく検討しました。

1. 【サロン「若研」】 **結果報告**

- 1) 「生駒市複合型コミュニティ支援補助金募集」に、テーマ【サロン「若研」】で応募していましたが、この度、審査の結果、合格し補助金をいただけるようになりました。
- 2) 【サロン「若研」】は、「いつまでも若くいよう」をモットーに、いろいろのサロンを開く、あるいは現在何かやっている集まりにさらに多くの人に参加する、というように、交流の輪を拡げていくことを狙いとしています。
- 3) サロンのアイデアを募集します。⇒ 北1-8-9 川村 Tel79-5179 まで

2. 取り立て野菜の朝市 **行事案内**

早朝に収穫した取り立ての野菜を販売します

- 1) 収穫するもの：白菜、大根、水菜、さつまいも、じゃがいも、小芋、青ネギ
 - 2) 子どもや孫の同伴は大いに歓迎
 - 3) 日時：12月22日（火）10時～
 - 4) 場所：北集会所
 - 5) 値段：市価の半額程度
 - 6) 注意事項：
 - ① 小銭を用意ください
 - ② マイバッグ持参
- 先月ご案内したほっこりファームをこの行事に変更しました。

3. クニちゃんサロン **行事案内** 参加申し込み：33名 予定通り実施します。

4. 【マイナンバーカード申請】【マイナポイント登録】 **実施報告** 参加者24名でした

5. ぐるぐるバス **進捗状況報告**

3年前に検討を始めた自治連合会の、鹿ノ台「ぐるぐるバス」運行計画（案）は、この度、生駒市が実施に向け検討することになりました。この機会を逃すと、おそらく10年間は、鹿ノ台内のバス運行は難しいでしょう。

「ぐるぐるバス」（現時点の案）は、登美ヶ丘駅発着で、鹿ノ台内を8の字に回るルートで、週3回（月・水・金）、10時～15時、25分間隔で一日8便、令和4年9月から運行開始の計画です。1乗車あたりの運賃ですが、ひまわり回数券利用で158円です。生駒市発行の、いきいきクーポンはもちろん利用できます。

今後、皆様に情報を流しながら、運賃を安くする、停留所を増やす、など皆様と一緒に良策を考え提案していきたいと考えています。

6. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美会	折り紙教室	12月1日	中止
	健康マーじゃん	12月8,16日	中止
	いきいき百歳体操	12月4,11,18日	実施 11はクニちゃん体操あり。
	クニちゃんサロン	11月30日(月)	実施 國田家 12時~14時
	サロン「若研」	12月4,18日(金)	実施 14:45~ 北集会所
	取り立て野菜の朝市	12月22日(火)	実施 10時 北集会所
	いきいきホール清掃	12月15日(火)	実施
	役員会①	12月14日(月)	実施
	よんにちサロン	11月22日(日) 13~	中止
		12月	なし

7. 入退会 なし

【「若研」コーナー】「免疫力を高める」No.5

「明るく建設的に過ごせば、病になどかからない」

人間というものは不思議なものだ。

同じような出来事でも、ある人はそれを「喜ばしいこと」として受け取り、ある人はそれを「不幸なこと」として受け取る。客観的に見れば同じ事柄が、受け取る人の感性や精神状態によって良くも悪くもなってしまう。

つまり不幸も幸福も感じ方次第なのである。

どうせなら、なにがあっても深刻にならず、朗らかな気分で日々の出来事を迎えた
いものだと私も願っている。

こころを晴々と保つためには、「足るを知る」ということが大切である。「不満」ではなく「満足」、「不快」ではなく「快感」。そう思う努力をすることである。

難しいことではない。思考のスイッチを負から正に換えるだけのことだ。はじめの思考パターンを換えるだけで、その後からだの調子が大きく違ってきてしまうとは、なんとも不思議な「こころ」と「からだ」のしくみではないか。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)