

## 令和5年 4月 月報

## 1. 総会・誕生会 行事案内

## 1) 総会

R4 年度活動報告、収支決算報告。R5 年度活動計画。R5 年度役員。会則改定。等（45分）

## 2) 誕生会 北桜美会の伝統行事です。評判のおいしい昼食、楽しいゲームなどで4時間ほど楽しみます。初めての方歓迎、誕生月に関係なく参加は自由です。是非一度お越しください。（要申込）

日時：4月3日（月）10時～14時30分

場所：北集会所2階ホール

会費：1000円

## 2. コミバスでチューリップを見に行こう！（コミバス関連行事）

鹿ノ台オープンガーデンでは、4月中旬、約5000本のチューリップが満開になります。コミバス（第3便）で、かしの木公園下車、オープンガーデンでチューリップを見た後、北集会所へ行き、おいしい昼食を食べます。バス利用者には、いきいきホールコーヒー券をプレゼントします。

日時：4月14日（金） 第3便（イチョウ公園前 11:03 発 かしの木公園前 11:09 着）

参加費：500円（昼食不要の方は参加費不要） 当日申込受付して弁当を買いに行きます

（チューリップ鑑賞会は、「鹿ノ台コミバスニュースNo.6」参照（いきいきホール玄関机上にあります）

お問い合わせ：堀（090-1222-8773）

## 3. 阪大精神医学の先生のお話し、など 行事案内

精神医学の観点から、孤立/孤独と認知症の関係について。治療可能な認知症、治療困難な認知症、口腔も重要な要素になること、早期発見/治療が大切である、などのお話し。情報工学からは、外出頻度減、運動減、社会活動減少等と認知症の関係、ICT技術で早期検知が重要、といったお話しをしていただきます。希望があれば、風呂、キッチン、トイレなどでのデータを計測し、適宜アドバイスをいただく、とか阪大へ出かけての指導、などが無料で受けられます。

3月24日（金）14時30分～。講師：阪大医学部と情報工学の先生

## 4. 行事

	行事	日程	開催場所他
北 桜 美 会	総会・誕生会	4月3日（月）	10時～14時30分
	折り紙教室	4月4日（火）	実施
	健康マーじゃん	4月11,19,22日	実施
	いきいき百歳体操	4月7,14,21,28日	13:30～（_はクニちゃん体操あり）
	阪大医学部先生のお話し	3月24日（金）	14:30～（クニちゃん体操後）
	いこいこ健康ウォーク	3月24日（金）	生駒山麓を巡る
	チューリップを見に行こう	4月14日（金）	第3便（イチョウ公園 11:03 発）
	いきいきホール清掃	4月18日（火）	10時：～
	役員会①	4月17（月）	10時 役員①
	よんにちサロン	3月26日（日）	13時～ 映画【山桜】
		4月23日（日）	13時～ 【最高の人生の見つけ方】

4月 土日サロン 鍵当番	土曜日	1日 吉川	8日 立木	15日 國田
	日曜日	2日 堀弘	9日 小栗	16日 高原

【若研 連載】No.48

自分も相手も楽しくなるのが天国言葉ー3

## 《感謝してます》

うまくいっていない人を見ると、全部、自分でやったように思っている。人の自慢で、聞いて心地よい人っていないんです。感謝してる人って清々しい。聞いても清々しい。あなたの目の前に、人に感謝する人がいたら清々しいように、あなたも清々しい人間になった方がいい。感謝してるって言うのは、すごく大切なことだし、不幸な人って感謝がない。

## 《しあわせ》

何もない時に「ああ幸せ！」て、まず言ってみてください。そうすると、人生で自分に起きてきたこと、脳の中に詰まってることの中から、幸せなことをピックアップする。それで幸せを感じるようになっていく。だから、自分が「ああ不幸だな！」て言ったら、自分が生きてきたことの中から嫌なことだけをピックアップしてしまう。だから、「幸せだな」というのは、幸せじゃない時こそ言う言葉なんです。そうすると不思議と幸せになるから、幸せな時も言えるようになる、ということです

## 《ありがとう》

人に何かをやってもらったり、何かしてもらって「ありがとうございます」とか、「感謝してます」というのは、当たり前なんです。だけど、これだけ言っていればいいんだと覚えて、「ありがとう」「感謝してます」て言ったら、もらうだけの人生になってしまう。次の段階は違うんです。次の段階は、人から「ありがとう」とか、「感謝してます」とか、人に言われる生き方をする。人から「ありがとうございます」と言われることが多い生き方をした時、人は幸せになるように、神様が脳の中にインプットしているのです。

## 《ゆるします》

許すというのは心を弛ませる。心が締め付けられてると苦しい。だから、どうしても相手を許せなかったら、自分だけ許す。すると心が本当に緩む。それから、人と話をする。いろんな話を。楽しい話、天国言葉の話、「本当についているよね」とか、「幸せだね」とか言っていると、心が緩む。許すって、自分のためなんです。心が晴れ晴れとする言葉は全部いい言葉です。

(斎藤一人(実業家)著「幸福力」(しあわせりよく)より)

切り取り線

参加申込書 (不参加の方は提出不要)

行事	氏名	住所
総会・誕生会(4月3日)		北 — —

提出先：幹事(月報配布担当)まで。

申込締め切り：令和4年3月31日(金)