

# ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和6年1月 第209号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

きのえ たつ  
甲の辰の年、戦後79年を迎えるにあたって！

甲は十千の最初、辰は十二支にあり、十干と十二支で干支と言う。

新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかな新しい年を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。平素から、学習グループの皆様や地域の皆様方には色々な事業計画のご理解やご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨今、日本の社会は少子高齢化社会に突入しています。当西北小学校区でも少子高齢化が進み、人口が約8,164人（男3,796人、女4,368人）その中で高齢人口（65歳以上）が2,520人（30.9%）、又、後期高齢者（75歳以上）は1,244人（約15%）この数字は令和4年12月長崎市住民基本台帳に基づくものです。

最近、健康寿命という言葉を目にします。健康寿命とは何だろうと考えます。

私なりに判断すると「自分の健康は自分で守る」ということだと思います。

病気をしないでいつまでも元気で生活することではないでしょうか。

1. 長崎市の「健康長崎市民21」運動方針の要点は次の通りです。

- ① ストレスをためない生活をする。こと。（趣味や楽しいことを考えること）
- ② 手軽なウォーキングをすること。（自分に合う運動をし、無理をしないこと）
- ③ 自己管理ができ、安心安全な食生活をする。こと。

2. [困っている事の相談] は岩屋地区包括支援センターにしたらどうですか。

3. [ふれあいセンターの事業目的] は次の通りです。

- ① 地域社会の集会（西北校区自治連合会）や憩いの場として、地域社会に根ざした事業をしています。
- ② 福祉サービス情報の提供や地域の福祉活動を広げる場としています。
- ③ 学習グループ活動や温かい人間関係の形成の場としています。
- ④ 講座の開設や講演会・音楽鑑賞などを開催し、学習・創造活動の生活文化を高める場としています。
- ⑤ 地域における単一自治会・社会教育関係団体・福祉関係団体との連絡を密に、地域連帯感を高める人材育成の場としています。

「一年の計は元旦にあり」という諺があります。お互いにそれぞれの目標を立て、楽しく有意義に生活していきましょう。

今後、ふれあいセンターは、人と地域のつながりを持つ共生の場として成長できればと思います。本年も、温かいご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。皆様のご健康とご活躍を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

西北・岩屋ふれあいセンター運営委員会 会長 宍戸 直嗣

## \*1月の行事予定\*

10日 (水)	すこやか運動教室	14:30~16:00
16日 (火)	お遊び教室	10:00~11:30
17日 (水)	すこやか運動教室	14:30~16:00

## 職員募集

- ① 募集……事務局長兼所長 1名
- ② 提出……履歴書 1通 R6年 1月 31日(水)必着 連絡先記入
- ③ 面接日……後日連絡
- ④ 勤務……R6年 4月 1日より
- ⑤ 勤務内容…運営委員会の会務を総務し、運営委員会を代表する。
- ⑥ 勤務時間…12時 05分~17時 05分
- ⑦ 休日…毎週月曜日及び1週につき1日所属長が指定する日(日曜日)  
1月 1日~1月 3日並びに 12月 29日~12月 31日

長崎市西北町 13番13号

西北・岩屋ふれあいセンター運営委員会

問い合わせ 095-843-7109

## 心に残る言葉

何につけても「しかたがない」という人間ほどしかたのない人間はない。

下村 湖人 作家

あなたは、人生は戦いだと考えていませんか。でも人生は戦いではなくゲームなのです。

F・スコヴェル・シン

何かを変えたいと思うのであれば、まず、自分自身から変わらなければならない。

ノーベル平和賞受賞者 ワンガリ・マータイ

何でも思い切ってやってみることでしょ。どっちに転んだって人間、野辺の石ころ同様、骨となって一生を終えるのだから。

坂本 龍馬

つぶれるぐらいのプレッシャーを感じているのが、いちばん好きです。

イチロー

人生には思いもよらない大変なことが起きるが、その中で一生懸命やれることで違う道がひらけ、自分に力がつく面もある。

村木厚生労働次官

人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。

武者小路実篤

人を動かすことのできる人は、他人の気持ちになれる人である。その代り、他人の気持ちになれる人というのは自分が悩む。自分が悩んだことのない人はまず人を動かすことはできない。

本田 宗一郎

石の上にも三年という。しかし、三年を一年で取得する努力を怠ってはならない。

松下 幸之助

# 新春頭の体操

\* □の上のひらがなを漢字一文字だけで書いてください

くだん

しろがね

かんばせ

あした

うてな

いただき

もろもろ

あざな

くれない

はらわた

おのおの

きさき

みなもと

つれあい

つくづく

おおやけ

(答え) 件 銀 顔 朝 台 頂 諸 字 紅 腸 各 后 源 配 熟 公

医療法人 順成堂 (旧 宮田医院)

## 古川宮田 整形外科内科クリニック

整形外科・スポーツ整形

内科・リハビリテーション科

長崎市中園町 22-10 (赤迫電停そば)

TEL 095-846-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	休	○	休

# 第19回 西北・岩屋ふれあいセンターまつり写真集

R5・11・26(日)

