

# 西一会館 YOU | センターだより

NPO法人  
ユウ・アンド・アイ

2021年1月  
第70号

〒525-0036 草津市草津町1446-1

TEL 077-562-5448

TEL 077-563-7000

FAX 077-563-7007

ホームページ <http://youandi932.jp/>

あけまして  
おめでとう  
ございます

旧年中は会館の管理、運営に  
しまして、格別のご支援ご協力を  
いただき、厚くお礼申しあげます。

本年も、福祉の向上及び人権啓  
発の拠点となるように努めて参  
ります。本年もよろしくお願  
いいたします。

新しい年が更に良い年になり  
ますよう祈念いたしまして、  
新年のご挨拶とさせていただきます。

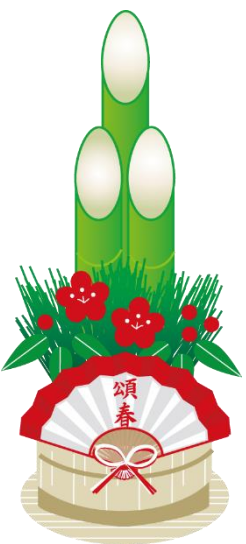
二〇二一年一月

西一会館指定管理者

NPO法人ユウ・アンド・アイ

理事長 吉田 耕浩

西一会館職員一同



## 丑にまつわる雑学 「丑(牛)年の意味は？」

牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。また「紐」という漢字に「丑」の字が使われおり、「結ぶ」や「つかむ」などの意味を込めたとも考えられています。



ほっと事業(樹脂粘土)



しめ飾り



寄せ植え(松竹梅)



寄せ植え(葉ぼたん)

~出会いづくりでまちづくり~

# シリーズみんなで考えよう No.70

## こころと身体を健康を考えてみませんか？

コロナの影響で、例年とは少し違った正月も終わり、日常生活に戻りつつありますが、何だか身体がだるかったり、しんどいことはありませんか？

自分のこころや身体の事を思い返して、考えてみましょう。  
また、もしかしたら周りの人も困っているかもしれません。  
こんな時、あなたならどんな風に関わりますか？

### 身体の不調

- ・ 呼吸がしづらい
- ・ 不眠、常に寝不足
- ・ 不整脈や動悸
- ・ 食欲減退か過多
- ・ 過剰な汗が出る
- ・ 頭が重い(頭痛)
- ・ 冷えや手足のしびれ
- ・ 便秘や下痢  
(または両方)

### こころの不調

- ・ 不安感が強い
- ・ やる気がでない
- ・ イライラする
- ・ 人混みが疲れる。または怖くなる
- ・ 気持ちの浮き沈みが激しい
- ・ 誰かに笑われている気がする
- ・ 集中できない
- ・ 忘れっぽくなる

こころと身体は、どちらか一方が影響を与えるのではなく、お互いに密接に影響しあっています。  
身体がしんどいからこそ、自分を守ろうとして、こころが過剰反応してしまっているケースや、こころが辛いからこそ、身体が「休んで」とサインを出していることもあるのです。

## 本当の健康とは？

世界保健機構(WHO)によると、健康とは

「完全に身体、精神、及び社会的によい(安寧な)状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない」と言われています。

分かりやすく言い直すと、

「身体が元気で精神的(こころ)は明るく落ち着いてゆとりがあり、経済的にも満たされている」ということです。

## こころの健康・身体を健康のためにできること

### 歩くようにこころがける

歩くことは、健康にもいいですが、ストレス発散や気分転換にもなります。

1 日の目標歩数も、無理のない歩数から始め、徐々に増やしていくことで、目標達成も楽しみながら行えるでしょう。

### まとまった睡眠時間をとる

睡眠は健康的な生活を送るうえで欠かせません。自分に適した睡眠時間を確保することが大切です。毎日同じ時間に起きることを意識しましょう。そうすることで、体内時計を整えることができます。

### 深呼吸をする

忙しかったり、集中しているとき、人間は呼吸が浅くなりがちです。意識的に深呼吸して、全身に酸素が行き渡るようにしましょう。まずしっかりと息を吐いてから吸うようにすることで、新鮮な酸素が全身に行き渡るようになります。

## 大切な人のために、あなたができること

### 声をかける

「眠れてる?」「疲れてない?」など、身体やこころの健康状態について、自然な雰囲気でお話かけましょう。焦らずに優しく寄り添いましょう。

### 聴く

相談を受けたら、訴えや気持ちを否定したり、むやみに励ますのではなく、できる限り耳を傾けましょう。気持ちに共感しながら、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

### つなぐ

健康状態や、本人だけで解決が難しい問題の場合には、相談機関へつなぎましょう。相談を受けた人も、一人で抱えこまず、プライバシーを配慮した上で、相談者の状況や気持ちを理解できる人に協力を求めましょう。

# 講座・教室のご案内

## 子育てサロン

### ① リトミック

日時：2/10（水）10：30～  
講師：小西 貴子 さん  
定員：親子10組程度  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：お茶・着替え



### ② 身体を動かして遊ぼう

日時：2/24（水）10：30～  
講師：ぴよんぴよんKIDS さん  
定員：親子10組程度  
場所：西一会館  
2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：お茶・着替え



## 子育て講座

日時：1/23（土）10：00～  
内容：陶芸教室（お皿に絵付けをしよう）  
講師：深田 猛 さん（湖陶焼）  
対象者：草津小学校区内の親子  
（5歳～中3）  
場所：教育集会所 1階学習室  
参加費：1つ 500円  
持ち物：水筒・はんかち・マスク  
締切：1/15（金）



## 人権学習講座

日時：2/6（土）10：00～  
内容：部落差別について考える  
講師：丸本 千悟 さん  
（部落解放同盟滋賀県連合会書記長代行）  
定員：40名程度  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：無料



## なかよしひろば

対象者：草津小学校区の子ども（5歳～中3）

### ① 手作りランプシェードを作ろう

日時：1/16（土）10：00～  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：100円  
持ち物：水筒・はんかち・マスク  
締切：1/13（水）



### ② ガラスタイルコースターを作ろう

日時：2/13（土）10：00～  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：100円  
持ち物：水筒・はんかち・マスク  
締切：2/9（火）



## 提案事業 ～映画観賞会～

日時：2/27（土）10：00～  
内容：長いお別れ  
定員：50名  
場所：教育集会所 2階集会室  
参加費：無料  
\*詳細はちらしをご覧ください。



## お願い

- ◆ホームページの活動報告ブログやセンターだよりの中で、活動の写真を掲載しています。  
顔がうつることで差し障りのある方は職員までお申し出ください。
- ◆キャンセルされる場合、締切日以降は返金できませんので、ご了承ください。

## 申し込み方法

- ◆西一会館 YOU Iセンター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。  
ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。

HP <http://youandi932.jp>



# 1月行事カレンダー



「西一会館に  
サンタさんが来  
てくれました。」

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日 休館日	2 休館日
3 休館日	4 書道教室	5	6 おさらい会	7 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室	8 民謡教室 子ども英語教室 中3特進教室	9 サロン開放 中3特進教室 模擬テスト
10 休館日	11 成人の日 休館日	12 姿勢アップ教室 配食	13 子育てサロン ほっと事業 (歌声サロン) おさらい会 学びの教室	14 健康相談 百歳体操 小学生自主活動学級	15 おはなし会 子ども英語教室 中3特進教室	16 サロン開放 なかよしひろば 健康マーじゃん
17 休館日	18 ペン字教室 カラオケ教室 書道教室 レッツ エンジョイ イングリッシュ (2年)	19 姿勢アップ教室 配食 生け花教室	20 ほっと事業 (ディスコン) おさらい会 中学生自主活動学級 学びの教室	21 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室 小学生自主活動学級	22 おはなし会 民謡教室 レッツ エンジョイ イングリッシュ (3・4年) 中3特進教室	23 サロン開放 子育て講座 健康マーじゃん
24 休館日	25 ペン字教室 カラオケ教室 書道教室	26 姿勢アップ教室 配食	27 子育てサロン おさらい会 学びの教室	28 健康相談 百歳体操 大正琴教室 小学生自主活動学級	29 おはなし会 レッツ エンジョイ イングリッシュ (3・4年)	30 サロン開放 健康マーじゃん
31 休館日			<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     草津市指定ごみ袋を取り扱っています                      ★指定ごみ袋…引き換え及び販売                      ★粗大ごみ処理券…販売                 </div>			

12月9日「子育てサロ  
ン」で英語の活動を取り  
入れて、クリスマス会を  
開催しました。  
クリスマス会を楽しんで  
いると、「メリークリスマ  
ス！」の声とともにサン  
タさん登場。  
子どもたちは少し驚いた  
表情をしていましたが、  
一人ずつプレゼントをも  
らうとにっこり笑顔で  
「Thank you」と言って  
いました。

