

かくしゅこうざじゅこうしゃほしゅう 各種講座受講者募集!!

ひだまりの家では、差別をなくす仲間づくりを目的に各種講座を実施・開催しており、受講者を募集しています。

★ **健康教室 (随時募集)** 6月・8月・10月・12月・2月 開催予定

対象：栗東市内にお住まいの概ね60歳以上の方

内容：ウォーキング、軽体操、頭の体操など

※受講者に合わせてプログラムを変更する可能性があります。



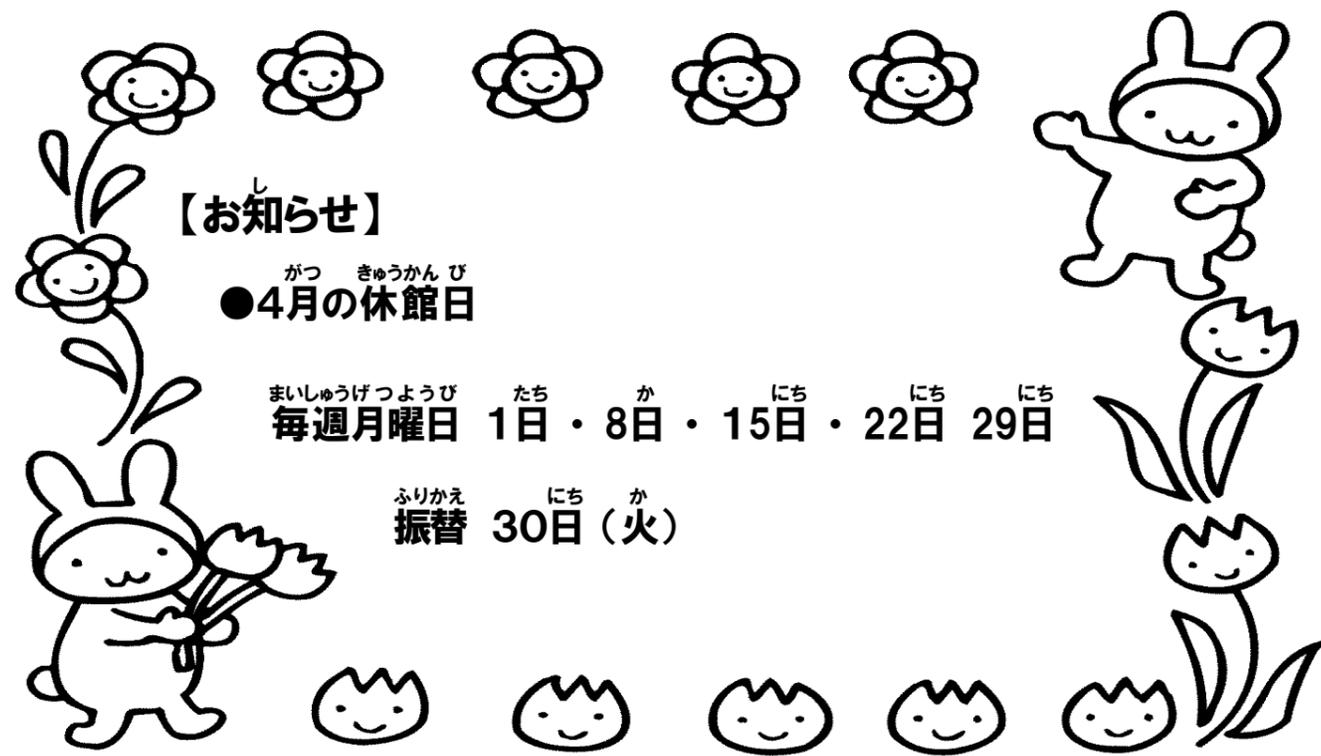
★ **パンフラワー教室 (随時募集)** 毎月第1土曜日 (5月~3月) 13時00分~

パンフラワーとは、粘土で作った造花です。粘土が乾いたら、油絵具や水彩絵具、ニスなどを使って彩色を施し、さらに表情をつけて本物の花と見間違ふほどの出来栄になります。

★ **アートボトル教室 (随時募集)** 毎月第3土曜日 (5月~3月) 13時00分~

野山の草花を乾燥させ、ガラス容器に密閉して飾り付け観賞用に楽しむフラワーアートの一種です。特殊乾燥させているため、季節の異なる花が一つの容器で同時に楽しめます。

※ いずれも参加費は無料です。ただし、講座によっては教材費などが必要です。



【お知らせ】

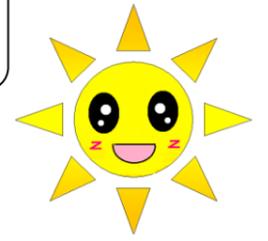
●4月の休館日

毎週月曜日 1日・8日・15日・22日 29日

振り替え 30日 (火)

ひだまりの家だより

2024年 4月 1日 発行
栗東市立 ひだまりの家 電話 552-1000



健康ワンポイント!

~ 眠る時間を大切に ~

新しい年度が始まり、入学や就職などにより、ライフスタイルが大きく変わる人も居られるかと思いますが慣れない環境、春の寒暖差で心身ともに疲れやすい、こんな時期だからこそ、眠る時間を大切にしましょう。

睡眠時間は7時間前後が最も生活習慣病やうつ病などを発症するリスクが低いと言われています。忙しくても最低6時間以上は睡眠時間を確保しましょう。



良質な睡眠をとるための生活習慣

- 決まった時間に起きて朝日を浴び、朝食をとって体内時計をリセットしましょう。
- 就寝前の明るい光や飲食は体内時計を後退させるので控えましょう。
- 日中はできるだけ光を浴びて、できるだけ体を動かし活動しましょう。
- 就寝1時間前の激しい運動は眠りを妨げる可能性があるため注意しましょう。



眠る前に体の内部の温度が下がっていくことで寝つきがスムーズになります。就寝1~2時間前くらいの入浴を控えてください。

- 寝室は暗く静かな環境で、寝る前のスマホ、テレビは控える。眠れなかったら思い切って、寝床を離れて静かで暗めの場所でリラックスし眠気を待ちましょう。



カフェイン飲料、酒、たばこは入眠困難や中途覚醒の要因なの

ゆめのくにからのお知らせ

【オススメ図書】

『みかんのおひさま』 真珠 まりこ (えほん)

ぴろぴろっとみかんの皮がむけたら、「はい、おはよう！」と、みかんのふさたちがつぎつぎと起きだします。

みんなそろったら、皮を空に向かってぽーン！すると…。

かわいくて、おいしそうなみかんちゃんの絵本です。

お子さんと一緒に楽しんでほしい一冊です。



『紙の子ピーゴのぼうけん』 北川 佳奈 (よみもの)

紙の子ピーゴは、ぺらぺらな自分がちょっとつまらないなあと思っていました。ある日、木に引っかかっていた、たこのたあ子を助けた

ピーゴは、一緒に空を飛んで冒険の旅へ…。

みんなもピーゴと楽しい旅に出かけてみませんか？



〈あたらしくはるほん〉

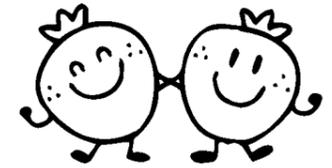
- パピはたいちょうさんわたしはガイドさん / マリア・ヒロン (えほん)
- あかいたまご?だれのたまご? / ロジャー・デュボアザン (えほん)
- みんなのいえ / たしろ ちさと (えほん)
- ソウのはなのあなは、どこまでつづいているの? / 中山 信一 (えほん)
- むげんことわざものがたり / 大串 ゆうじ
- パピがしげみになった日 / ヨーケ・ファン・レーウエン (よみもの)
- 呪術廻戦23~25巻 / 芥見 下々 (コミック)
- 太陽系の学校 / 渡部 潤一 監修 (しらべもの)
- 紫式部ヘタイムワープ / チーム・ガリレオ (しらべもの)



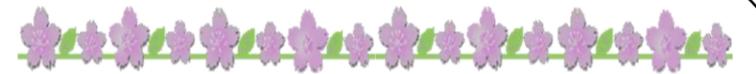
ひだまりひろばのひとコマ

今年の冬は暖冬傾向と言われていた通り、おだやかな日が多かったですね。そのためか春の味覚の代表でもある「イチゴ」が早い時期に食べごろとなり「ひだまりひろば」からも「イチゴ狩り」に出かけました。温室栽培でもありましたが、とても甘く、大きな粒のイチゴがたくさん垂れ下がり、「おいしい」と口いっぱいほおぼっておられる方もおられました。

これからはますます暖かくなっていくので、みんなでいろんなところに出かけ、楽しく絆を深めていければと思います。



ひだまりのネタ 229



3月2日(土)に開催された「人権尊重と部落解放をめざす市民のつどい」に参加しました。第二部では、「さくら」の屋外ステージ シンボル広場で「和太鼓 絆」のみなさんによる記念講演と演奏が行われました。「和太鼓 絆」のみなさんは、被差別階級の方々と、部落差別それっておかしやん!という思いをもつ仲間と一緒に人権・反差別・平和を訴え活動されています。

記念講演が終わり、和太鼓の演奏が始まると凄く胸に響き、それと同時に涙が出そうになる私がいきました。部落差別のおかしさは、頭で考えるのではなく、心で感じてほしいと伝えている私ですが、まだまだ和太鼓のように胸に響く伝え方がきっとできていないと思っています。

ひだまりの家には、毎年市内の小学生たちが、部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくす生き方を学びに来てくれています。地域の子もたち、そして全ての子もたちのためにも、未来ある子どもに正しいことを知ってもらい、差別を無くす仲間となってカッコイイ生き方をしてほしい。そのためにも心に残るよう私は伝えていきたい。

部落差別は人が作り出したもの。だから必ず人の思いでなくしていけると信じて、これからも私自身学び続け、そして和太鼓のようにひとりでも多くの方々の心に響くような部落解放運動をしていきたいと思っています。(A)