11月 あさじ公民館だより

令和8年11月発行　第 45号 《編集・発行》朝地公民館
〒879-6221　豊後大野市朝地町坪泉 494 番地
TEL:0974-72-0048　FAX:0974-72-0466

笑顔で・元気に・前向きに
一般社団法人
ここからプラス

福寿大学

９月 １０ 日（木）、「第3回朝地町福寿大学学習会」を開催しました。

前半は「人権学習」、後半は「笑いと感動のマジックショー」を実施しました。人権学習では、世の中にはいろんな人がいて誤解がもとでうまくいかないこともあるが、互いに認め合い、思いやり、支えあいながら心の交流が大事ですといった内容でした。マジックショーでは、次々と繰り広げられるマジックに驚き・感動・笑いありと、楽しくアッという間の時間でした。気分転換、そして暑さを吹き飛ばすことができたのではないでしょうか。



≪人権学習会の様子≫



「笑いと感動のマジックショー」



次は何が出てくるかな～？

メンズヨガ体験会

９ 月 １4 日（月）、朝地町出身の三宅裕子さんを講師にお招きし、「メンズヨガ体験会」を開催しました。

体験会では、日ごろの農作業やデスクワークでの疲れを癒していただきました。ヨガで期待できる効果としては、足腰の筋力を鍛えて転倒予防や、冷えやむくみの改善、ストレスの軽減、自律神経のバランス調整等、体だけでなく、心や生活リズムまで広く関わってきます。短い時間でしたが、参加者にとって大変有意義な体験会になりました。



グーパーで血流の促進に効果あり！





背筋をグーっと伸ばして～♪

しゃくなげ学級

９月１６日（水）、「第４回人権学習学級講座」が行われました。「障がい者差別解消について」をテーマに、大分県人権啓発講師　高橋智秀氏をお迎えし、講座を実施しました。講座では、障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為が差別であり、その差別をなくすために私たちがどのように考えるべきか・・・ということを学習しました。

そして、生きているすべての人にとって暮らしやすい社会を作ることが大事であること、また思いやりを持つ気持ちが大事であることを改めて認識させられました。





≪人権学習会の様子≫



≪講師の高橋智秀氏≫

令和８年度朝地町通学合宿

９月 30 日から３泊４日の日程で、朝地小中学校６年生８名を対象に、朝地町通学合宿を開催しました。多くのボランティアの皆様方に支えられ、通学合宿を無事に終えることが出来たことに深く感謝いたします。

3泊4日という期間では、正直そこまで変化は見られないと思いますが、家庭を離れて自分たちで生活を組み立て、社会生活の一歩を経験したことは貴重な体験であり、今後色々な場面で今回の経験が活かされると思います。普段の生活が当たり前と思っていたが、家族をはじめ多くの方に、いかに支えられて成り立っているのか認識した4日間であったと思います。











