

# 高木総合センターだより

令和6年（2024年）3月号

姫路市立高木総合センター

所在地：姫路市花田町小川553番地2

TEL(079)253-7461・FAX(079)253-7465



もうすぐ春、学校では一つの人生の節目である卒業のシーズンを迎えますね。

ところで、この節目には付き物の卒業ソングですが、5年ほど前の曲で、今でも卒業の時に歌われている曲があります。それは、2018年にNHKの番組で放送されたNHK『RADWIMPS(ラッドウィンプス) 18祭』のために書き下ろされ、1,000人が一堂に会し、合唱したという『**正解(18FES ver.)**』です。まだこの曲をお聴きになったことがない方は是非聴いてみてくださいね。

『学校を卒業したというのに学校ではすでに答えがあるものは教えてはもらったが、実は“**本当に知りたかった正解**”は教えてもらえなかった。これまで、自分へのいらいら、モヤモヤなどは仲間と一緒にやり過ごしてきたが、これからは自分自身で、人生をかけてその正解を探していこう。制限時間とか解答用紙は自分のこれからの人生に。探し出した答えが正解かどうかの答え合わせは人生の結果なので自分自身ですることができない。採点の基準もこれからの人生で決まる。さあ、その正解を求めてこれからの人生に挑んでいこう。』という人生の応援ソングです。

ところで、この正解を求めるためのヒントになる言葉があります。卒業式などの席で、校長先生のあいさつでもよく用いられる言葉です。インターネットで検索してもすぐに出てきます。それは人を思いやる“**恕(じょ)の心**”です。決して“**怒**”ではないですよ、間違わないように。恕は“**やさしさや思いやりの心**”のことです。この思いやりの精神でこれからの人生をかけ、自分なりに納得のいく答えが出ると思いますね。

## ふれあい健康文化祭が開催されました

令和6年1月13日（土）に高木総合センターにおいて「ふれあい健康文化祭」が開催されました。

第1部は花田中学校箏曲部による素晴らしい琴の演奏でオープニングを飾りました。



花田中学校箏曲部の演奏

第2部はきたなか整骨院グループの北中宏忠さんと濱田紀江さんによる背骨を中心とした整骨に関するお話をいただきました。参加者から熱心な質問が出され、日頃みなさんが整体について色々な悩みをお持ちなのがありました。非常に有意義な健康講演会でした。



健康講演会の様子

第3部は当センターの玄関前でよさこいチーム“咲夢麗衣”によるよさこいが披露されました。大変熱のこもった踊りでした。今年一年が力に満ちあふれ、素晴らしい年になると思いました。



咲夢麗衣のよさこい

## 書道・料理講座等の受講生を募集しています

高木総合センターでは、令和6年度も引き続き地域(校区)の皆様のご要望に応え「地域住民の交流と文化の向上」をめざして、下記の講座を開催します。

令和6年度からは新しく『癒しの絵手紙講座』を始めます。※定員は10名程度を予定しています。

お忙しい毎日のわずかな時間でも「趣味・教養を高め、人とのふれあい(交流)を深める」ことにより、この講座で新たな趣味や友達をつくってみませんか！参加希望の方は、当センター窓口、又は電話でお申し込みください。また、見学してからの申し込みも可能となっています。

興味のある方は、当センター(Tel 253-7461)までご連絡ください。

※但し、前年度から引き続き参加される場合はお申し込みは不要です。

講座名	回数	曜日	時間	講師名
書道講座	月2回	第2・第4日曜日	13時30分～15時30分	野村 美佐子先生
料理講座	月1回	第2日曜日	10時～13時	赤松 千賀子先生
癒しの絵手紙	月2回	第3・第4木曜日	14時15分～15時30分	白石 千鶴 先生

※ 実施日・実施時間は都合により、変更になる場合があります。

※ 教材費等は、受講者負担になります。**受講料は無料です！**

## ふれあい高齢者の集いと喫茶

令和5年度最後の「ふれあい高齢者の集いと喫茶」を下記のとおり開催します。

今回は花田・城山地域包括支援センターの職員の方に「季節のリクリエーション」としてご指導いただく予定です。

日時：3月7日(木) 午後2時～午後3時30分ごろまで

場所：高木総合センター 1階 デイサービスルーム

内容：「季節のリクリエーション」

定員：15名程度

協力機関：花田・城山地域包括支援センター



昨年度の様子

## フットマッサージ教室 (体の疲れを解消しませんか)

日頃から使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめる究極のセルフマッサージです。

日時：3月14日(木) 午後2時から1時間程度

場所：高木総合センター 2階 会議室

講師：藤尾 知恵さん

参加料：無料(申込不要)

※ 靴下(あれば5本指靴下)と大きめのタオル、ヨガマット(持っている方のみ)をご準備して下さい。

## お仕事をお探しの方へ

「ハローワーク姫路求人情報(フルタイム・パート)」「姫路公共職業安定所発行」の最新情報が、毎週月曜日午後に高木総合センターに届きます。

高木総合センターにて配布しておりますので、必要な方は申し出ください。