

心身の健康は人との繋がりから

ある健康雑誌に興味ある調査記事が掲載されていた。趣味や地域活動等を通して多くの人と積極的交流を深めている人と、趣味等には全く関心がなく、人との接触を避けたがる人とに分け、病気になる比率、罹病率を調査した記事が載っていた。

その調査によると、孤独で無趣味な人に比べ、常に人と接触を保っている

方の罹病率は一般的に5分の1に抑えられているとの調査結果であった。無論いろいろの条件によりこの比率は変わることはあるが、人との接触を通して趣味を持つことが罹病率を減らしていることは間違いのないことだ。

一般的に健康を維持するためには、適度な運動やバランスの取れた食事、睡眠の確保等が挙げられている。それと共に大切なことは人との繋がりを持つことで、ストレスを発散させ心身の健康を保つことだとしていた。

病は気からと言うのが、いかに心の在り方が健康に影響しているかを教えられた。さらに調査では、現に糖尿病や高血圧等の疾患を抱えている人にとつても、人との交流を深めることで、症状を緩和させ、また快復を促進させるとしている。

現代社会に生きる我々にとつて誰しもストレスは多かれ少なかれ抱えている。それをいかに発散させるかで心身の健康が維持される。

さて、昭島市公民館は趣味や地域活動、さらに講座や学習等を企画・実践する拠点として大きな役割を果たしている。前述した人との繋がりを持つため存分に活用したいのが公民館である。現に多くの方が利用し充実したひと時を送っておられる。

私も公民館を頻繁に利用し、多くの仲間と交流を図っている。また、平成24年から2年間、公民館が主催する昭島市民大学に学ばせて頂いた。老化した頭に快い刺激を受け新鮮な気分にして

てくれた。修了後も月1回以上定期的な会合を持ち、市民の方を対象にした自主市民講座を企画している。こうして公民館を軸に活動していることが楽しく充実感に浸り、それが心身の健康に繋がっていることを実感している。

さらに、公民館の利用をより充実させたいとの願いから、平成26年10月から公民館運営審議会委員の末端に加えて頂き、活動を始めた。特定の組織に属さない、あくまで市民の目線、市民の皆様の立場に立つて活動していきたいと願っている。個人的にも市民の皆様に公民館の運営や、より充実した利用方法についてランダムではあるがお伺いし、それを審議会に反映させるようにしている。

最後に公民館を全くご利用されておられない方に一度足を運んで頂き、各種の資料などをご覧頂き、サークル活動や各種講座や学習に参加されることを強く望んでいる。きつと新しい人生や世界が開けるものと確信している。

公民館運営審議会委員

高岡 清治

公民館運営審議会 活動報告

公民館運営審議会は毎月1回夜間に公民館で開催しています。1月と2月の主な内容は次のとおりです。

◆1月8日(金)

東京都公民館連絡協議会の委員部会に出席している担当委員より各市公民館の予約方法や時間帯について報告がありました。公民館主催事業については、自主市民講座等の説明並びに終了した講座の報告書が配付されました。

公運審が幹事となって行う昭島市社会教育関係委員研修会について内容を最終確認しました。

◆2月12日(金)

公民館運営審議会委員をめぐり、昭島市の社会教育関係委員57人が公民館に集い、様々なグラフで自分史(年表)をめぐり、それをもとに自己紹介各委員会の情報交換を行いました。

保育者が避難訓練を実施

公民館保育者連絡会では、2月12日の午前、地震などの災害を想定した避難訓練を実施しました。

訓練では、保育中子どもを安全に避難させるために、保育者が意見を出し合いながら確認しました。

