

生涯学習のすすめ・・・  
心わくわくいきいきライフ

# 宮浦コミセンだより



## 三原市主催講座開講!!

### 健康寿命を延ばす体操教室

「新型コロナウイルス」の関係で主催講座の開始が遅れていましたが、何とか6月より【感染拡大防止対策をとった上で】という条件つきで開催することが可能となりました。

宮浦コミセンでは、主催講座として「健康寿命を延ばす体操教室」と「基礎から学ぶ日常英会話」の2つの講座を実施しています。今回は、標題にある「健康寿命を延ばす体操教室」を紹介します。この講座は今年で2年目となり、開催日等については次のとおりです。

- 【開催日】：毎月第2木曜日
- 【時間】：10:00～12:00
- 【場所】：宮浦コミセン 2階集会室
- 【講師】：県立広島大学 高宮尚美 先生
- 【目標】：健康寿命の延伸を目指し、身体機能・認知機能の維持・向上を図り、実践的な体操を通して介護予防を行う。



(高宮先生の指導を受けながら早速練習開始)

高宮先生の笑顔に元気をもらっています。これからも体操を楽しみにしたいとおもっております。(受講生の応募はがきより)

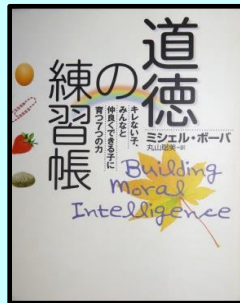
### 宮浦コミセン推薦図書案内 (パート 2)

#### 「道徳の練習帳」

～キレない子、みんなと仲良くできる子に育つ7つの力～  
ミシェル・ポーバー 著 (原書房)

アメリカの有名な教育コンサルタントによる著書です。18冊の著書があり、いずれも各国語に翻訳されています。7つの力とは、「共感」「良心」「自制」「尊敬」「親切」「寛容」「公平」であり、この7つの徳性ごとに、ステップ1・ステップ2・ステップ3と段階的に身につけさせる手立てが紹介されています。例えば、「共感」のステップ1は、「意識を高め、「気持ちをあらかず言葉」を増やす」です。

また、各徳性ごとに身近な場面や事象をとりあげ、どのように導くのが良いのかを分かりやすく説明されています。



### 感謝の気持ちを横断幕に

新型コロナウイルスの感染拡大防止と罹患者への治療が献身的に行われている中、全国で医療関係者への感謝の気持ちを毎週金曜日の正午から1分間の拍手で示す「フライデー オベーション」等の取組が広がっています。県立広島大学三原キャンパスでは、5月15日から、東階段を登ったあたりにあるフェンスに、次の写真のような感謝を示す横断幕が掲げられています。たくさんの卒業生が医療関係に就く学校からのメッセージに「力強さ」を感じ取ることができました。



### 暮らしの歳時記

★土用(どよう)；立春・立夏・立秋・立冬の前18日間のこと。一般には土用といえば夏の土用を指し、1年で最も暑いと言われる。この期間でも特に丑(うし)の日には、ビタミンやたんぱく質を豊富に含む滋養食のうなぎを食べて暑気払いをする習慣がある。今年の「土用の丑の日」(夏)は7月21日(火)です。

