花園公民館だより

２０２４年　３月号

１．ごあいさつ　　—笑顔の効果—

早いもので、今年度もあとひと月となりました。確実に「春」はそこまで来ております。しかしこのところ寒暖の差が大きく、心身に不調をきたしている方もおられるのではないでしょうか。

そのような中でも、来館者の皆様の笑顔にはいつも職員一同元気をいただいております。本当にありがとうございます。

さて、その「**笑顔**」には、以下のような多くの効果があるようです。

〇免疫力の向上・・・病気の予防に生かす取り組みが既に広がっている。
〇エイジングケア・・・表情筋は笑顔によって鍛えられる。
〇ポジティブな気持ちになれる。・・表情筋→脳へフィードバックされる（心と表情は連携している）
〇コミュニケーションがスムーズになる。・・・笑顔の人を見ると、気分がよくなる。
〇笑顔は周りに伝染する。・・・笑顔→周りの人は気分がよくなりつられて笑顔→伝染する。
〇幸福度がアップする。・・・笑顔が人間関係を円滑にし、仕事のチャンスや素敵な出会いにつながる。周りとの信頼関係を築き、助け合いが生まれる。まさに「笑う門には福来る」

皆様のその素敵な笑顔に、さらに磨きをかけていきましょう。

「幸福だから笑うのではない，笑うから幸福なのだ」
（フランスの哲学者アラン）

２．２月の主催事業の様子

春よ来い来い！花園寄席

開催日　2024 年 2 月 17 日（土）
協力　　NPO 法人フォーエヴァー

NPO 法人ファーエヴァーさんをお招きし、２年ぶりに寄席を開催しました。本格的な舞台装置や巧みな話芸を、参加者の方々は大いに楽しんでいらっしゃいました。

寄席の様子は３月２１日まで YouTube にて配信します。右記二次元バーコードまたは下記 URL からご覧ください。

https://youtu.be/FH4UKL1vceA

参加者の声

気軽に来られるのが良かったです。

初めての寄席を体験させていただきました。とても楽しかったです。

久しぶりの寄席で楽しく聞きました。

３．第二回花園公民館運営懇談会

２月２１日（水）令和５年度第二回花園公民館運営懇談会を開催いたしました。９名の委員の皆様のご参加のもと、今年度の活動報告、利用状況の報告並びに次年度の活動計画の提案をさせていただきました。各委員からは、花園公民館がますます皆様から利用しやすく、親しみのある公民館となるための貴重なご意見やご要望をいただきました。本館をご利用の皆様にも、お気づきの点がございましたら、お気軽にご意見、ご要望等賜りますよう、お願いいたします。

４．花園公民館作品展示会（小・中学生作品）

１月に引き続き、２月にも書初めの作品展示会を本館ロビーで実施しました。今回は学区の小中学校の児童・生徒の作品をお借りしての実施でした。来館者の皆様、そして保護者の皆様等多くの方々に、ご覧いただきくことができました。今後もぜひ続けていきたいと存じます。

全体の様子

花園中学校

花園小学校

畑小学校

瑞穂小学校

５．お知らせ

シニアのための
「こころと身体の健康」講座

シニア世代が抱えるこころと身体の悩みについて学び、今日からできる対策をエクササイズを交えてご紹介します。（協力 / 明治安田生命）

【日時】３月２２日[金] 10:00～12:00
【会場】花園公民館　１階　講習室
【定員】20 人(申込多数の場合は抽選)
【対象】65 才以上の方　　【参加費】無料
【申込方法】3/2～3/10 に電話(☎273-8842)又は直接来館にて受付(受付時間/9:00～17:00)。ホームページからもお申込みいただけます。

◎3 月 29 日（金）は本館のワックスがけの作業日となっております。全フロア使用できませんので、ご理解とご協力のほどお願いいたします。（立入禁止）