

### 高橋なんぐさんからのメッセージ

同じモノ、言葉でも見方を変えると全く違うように捉えることができます。モノの見方を大切にしてください。見方を変えると「味方」になります。

また、決めつけや先入観を持たずに人に関わっていくことも大切です。自分はできないとか、自分はこんな人間だとかいうふうに自身自身のことも決めつけないでほしいと思います。

世界一周の旅をした時、様々な見方や考え方があることに気づいたと同時に、自分の先祖をたどると、人類はどこかでつながっていると感じたことで、人との壁がなくなりました。もし孤独を感じたら、今見えていない味方が世の中に大勢いることを意識してください。

また、世界中で多くの人がいるのに、今、同じ時代、世代に生きていて、同じ地域で、同じモノを見ているということはものすごい確率です。同じ時を共有していることは宝物です。大切にしてください。

### おとぎと魔法の劇場 インタビュー(やりがいなど)

#### プロマジシャン 黒川 遼さん

表現の仕方を工夫する(演出する)ことで人生が豊かになります。相手にどう思ってもらいたいかを考え、演出することによって全く違った印象を相手に与えることができます。

上質な舞台を地方でも体験してもらいたいと思い、地方で巡業を始めました。伝承されている伝統芸能のように、地方でも文化として通用するように広めていきたいと思っています。

#### サーカスアーティスト 松葉川 健一さん

演技をするためには物語自体を自分なりに解釈することが大切だと思っています。パフォーマーや大道芸人は特殊な人間のように感じる方も多ですが、自分も普通の人として生活しています。普通の人が変身して、皆さんを楽しませることができていることにやりがいを感じます。

## 介護予防講座のご案内

受講料無料・申込不要

■会場 市総合福祉センター

脳と体の健康教室 定員25名

テーマ 睡眠と暮らし～明日の心地よい目覚めのために～

■講師 理学療法士・睡眠健康指導士  
東根 孝次 氏



■日時 4月9日(火) 午後1時30分～3時

小松島市内在住の65歳以上の方が対象です。

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。各種感染症の感染防止対策にご協力ください。定員を超過した場合は人数制限をさせていただく場合があります。

脳若トレーニング 定員25名

タブレット型コンピューターを使用した脳トレーニングです

■講師 脳若ステーション 認定トレーナー

■日時 4月19日(金) 午前10時～11時

阿波踊り体操教室 定員25名

■日時 4月10日(水) 午前10時～11時

### 脳トレクラブ“生き生き” (令和6年4月～9月)

●田浦地区コミュニティ集会所 (4月3日～)

※対象は児安校区在住の方

■日時 第1水曜日 午後1時30分～2時30分

●ニュータウン自治会館 (4月4日～)

■日時 第1木曜日 午後1時～3時

●中央会館 (4月5日～)

■日時 第1金曜日 午前9時30分～10時30分 ※5月第2金曜

●和田島公民館 (4月5日～)

■日時 第1金曜日 午後2時～3時 ※5月第2金曜

●ふれあいセンター立江 (4月11日～)

※対象は立江・檜洲地区在住の方

※7月以降は新築移転後の立江公民館で開催予定

■日時 第2木曜日 午前10時～11時

●コミュニティー交流センターみさき (4月12日～)

■日時 第2金曜日 午後2時～3時

●坂野公民館 (4月16日～)

■日時 第3火曜日 午前10時～11時 ※室内シューズが必要です

●高塚集会所 (4月18日～)

※初めて参加される方は事前にご連絡ください。

■日時 第3木曜日 午前9時30分～11時

各地域で開催しています。

読み書き計算、間違い探し、体操をしてアタマとカラダを動かしませんか？

●北小松島公民館 (4月18日～)

■日時 第3木曜日 午後1時30分～2時30分

●芝田公民館 (4月23日～)

日時 第4火曜日 午後1時30分～2時30分

●市総合福祉センター (4月25日～)

■日時 第4木曜日 午前9時30分～10時30分

●赤石団地町内会集会所 (4月3日～)

■日時 月4回水曜日 午前10時～12時

(百歳体操終了後開催)

●目佐厚生福祉解放センター

■日時 月2回(不定期) 午後1時～2時

※日程は☎37・0358までお問い合わせください。

●養護老人ホーム松寿園

※休止継続中

☎市社会福祉協議会地域包括支援センター

(横須町11番7号 市総合福祉センター内)

☎33・4040/FAX33・4042

