

5 月号

令和8年(2026)5月1日発行 第492号

「一光大学入学式」
～ 今年も元気に入学 ～

News from Hara Community Center

原市民センターだより



原風録Ⅱ 「叩くより 称え合おう」

所長 平山和弘

新年度が始まって一か月が過ぎようとしています。小中高校で入学して新1年生となった方、進学や転勤に伴って引っ越しをされ一人暮らしが始まった方など、それぞれ新生活に慣れて落ち着いた頃でしょうか。とりわけ、一人暮らしが始まった方は、家族からあまり干渉されない反面、全て一人でしなければならず、そのしんどさやゆとりがないことを実感されているのではないのでしょうか。

さて、以前ACジャパンのCM(コマーシャル)「人を笑顔にする算数 思いやり算」を紹介しましたが、今回は、2022年のCM「たたくより たたえ合おう(寛容ラップ)」を紹介してみたいと思います。

そのCMは、高齢の女性がコンビニのレジで財布から小銭を出すのに時間がかかっていると、列に並んでいる後ろの見た感じがいかつい男性がイライラしているのかと思ったら、「誰も怒ってなんかいない。自分のペースでいいんだ。」と予想外の優しい言葉で話しかけられ、その言葉に驚いた高齢の女性も「見た目で判断してしまって、もういらぬ色眼鏡」と、自分もこわそうな人だと勝手に思い込でしまい、恥ずかしく思い反省していることを返すような内容となっています。

自分にゆとりや余裕がないとイライラしたり、自分だけの都合で判断して、すぐに相手を責めたりしてしまいがちになるので、日々忙しく追い立てられているかもしれませんが、少しでも相手の事情を考えてみるゆとりを持ちたいものです。

このCMは、「一人ひとりにリスペクト」そして、「たたくより たたえ合おう、それが優しい世界」としめくくっています。

事業報告◆一光大学「入学式&健康講座『フレイル』」◆

4月17日(金)に令和8年度一光大学を開講しました。今年度は、17名が入学され、第1回目は、枝垂れ桜の前で恒例の写真撮影を行いました。撮影後は、講師として山口県東部ヤクルト販売株式会社CS推進室 看護師 岩本あや様をお招きして、「フレイル」についての講話をしていただきました。その中で、次のようなことが特に印象に残りました。

①フレイルとは、健康と要介護のはざまの状態のこと

②フレイルにならないための3原則

栄養：バランスの取れた食事を3食しっかりよく噛んで食べる

運動：筋肉の維持・心の健康のために今より10分多く体を動かす

人とのつながり：趣味・ボランティア・就労など自分に合った活動を見つける

③筋肉が低下したらどうなる？

運動機能が弱まり、転倒しやすい ➡ 転倒による骨折

➡ 寝たきり・要介護のリスクが大

【お知らせ】

◆5月15日(金) 13:30~15:00 「いきいき美容教室」講座◆

資生堂の担当者が来られて実施しますので、一光大学に申込みをされていない方でも、どうぞ気軽にご参加ください。

◇今月のおすすめの本◇

「かあちゃん」 著/重松清 講談社

同僚を巻き添えに、自らも交通事故で死んだ父の罪を背負い、生涯自分に、笑うことも、幸せになることも禁じたおふくろ。精いっぱい「母ちゃん」を生きる女性と、言葉にできない母への思いを抱える子どもたち。そんな、母と子の物語が描かれています。この本の中には、いじめについて後悔し、その「母ちゃん」の生き方に対して、罪を償うということとは何かを考えていく子どもの話もあります。5月8日は廿日市市では命の大切さを考える日です。人の命の大切さについて少し考えてみませんか。(図書の出し出しは2週間です。)

今年度の企画運営委員を紹介いたします。
よろしくお願ひいたします。

委員長 西光二
副委員長 藤井幸介
委員 藤田広幸
入本直行
玉田博幸
岡村珠美

事務局 平山和弘

青木 暁夫
菅原 真樹
矢野 知佐子
山本 美保
(敬称略)
三上 弘子

◆はらほっとサロン年間スケジュール◆

ところ 原市民センター 大研修室
参加費 200円

①	5月	13日	(水)	13時30分～
②	7月	8日	(水)	13時30分～
③	9月	9日	(水)	13時30分～
④	11月	11日	(水)	13時30分～
⑤	12月	9日	(水)	13時30分～
⑥	3月	10日	(水)	13時30分～

☆ゲームなどして軽く体を動かしながら楽しいひとときを過ごしましょう。

◆よりそい保健室 ～相談まるごとサポートデスク出張所～◆

とき 5月13日(水)
11時30分～13時30分

ところ 原市民センター
参加費・予約 不要

☆ちょっと気になる自分や家族の「健康のこと」暮らしの中で「なんとなく心配なこと」などふらっと寄ってはなしてみませんか。

《予告》第3回 フォトコンテスト開催!

第2回フォトコンテストを実施しましたが、引き続き第3回フォトコンテストを年末から年始にかけて実施する予定です。たくさんの原地区(風景、人物)の写真を撮りためておいてください。そして、応募の時期がきましたら気軽に応募してください。副賞も準備していますので、よろしくお願ひします。

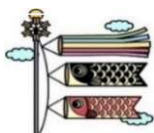


～5月の行事予定～



12日(火)	いきいき百歳体操	10:00～
	健康麻雀	13:30～
13日(水)	はらきっず・ぶち	9:30～
	はらきっず・ぶらす	14:50～
	はらほっとサロン	13:30～
15日(金)	一光大学(いきいき美容教室)	13:30～
19日(火)	いきいき百歳体操	10:00～
	はらきっず・ぶち	9:30～
20日(水)	はらきっず・ぶらす	14:50～
	原まちづくり部会	19:30～
	たんぼぼ号(移動図書館)	11:40～
22日(金)	原どろんこバレー大会	9:00～
26日(火)	いきいき百歳体操	10:00～
	健康麻雀	13:30～
27日(水)	はらきっず・ぶち	9:30～
	はらきっず・ぶらす	14:45～

◆休館日: 5/3(日) 憲法記念日
: 5/4(月) みどりの日
: 5/5(火) こどもの日



展示コーナーの紹介(原美展(仮称))

今年も4月と5月の2ヶ月間、原在住の方の作品展「原美展」(仮称)を行っています。とても素敵な絵と写真です。昨年よりも出品される方が増えました。まだまだ、原地区に芸術家がおられるようです。是非、来館してご覧ください。

- 川島 敏男様 : すみれ ブルーアイ (色鉛筆画)
- 熊本 聖子様 : ボタンの花 (油絵)
- 梶山 香穂子様 : 白髭の滝 (写真)
- 梶山 浩様 : 瀬戸の朝 (写真)
- 寺岡 伸一郎様 : 見とれる (写真)
- 寺岡 弘人様 : 蛇の池 (水彩画)



◇スマホ・パソコン相談室◇

開催日: 毎週月曜日10時～16時 (12時～13時を除く)
※要予約 ☎39-0227

原地区の人口と世帯数(令和8年4月1日現在)

人口: 1,362人(-1) 男645人(-3) 女717人(+2)
世帯数: 728世帯(+3) ※()は先月比

編集: 原市民センター 〒738-0031 廿日市市原439-2
TEL: 39-0227 FAX: 39-0314

※センターだよりは、ホームページでもご覧になれます。

<https://www.city.hatsukaichi.jp/site/harasc>

検索

原オカリナ合奏団

第3回 水無月オカリナコンサート

日時 6月13日(土) 13:30 開場 14:00 開演
会場 原市民センター 大研修室 (入場無料)

プログラム

- : 1部 *カプリ島 *悲しき雨音 他3曲
- : 2部 *藤咲真介先生のソロ演奏
- : 3部 *アルビノーニのアダージョ *シチリアーナ 他2曲

