

がっ ぎょうじよてい 6月の行事予定

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
			1 ・囲碁 ・スマイルジュニア ・ふれあい料理 教室① (当面の間中止)	2 ・貯筋体操 ・パソコン	3 ・卓球	4 ・会館まつり
5 会館まつり	6 ・囲碁 ・周辺地域巡回	7 ・フォークダンス ・卓球	8 ・囲碁 ・スマイルジュニア	9 ・パソコン ・ふれあい喫茶 (当面の間中止)	10 ・卓球 ・各種相談日	11 ・囲碁
12	13 ・囲碁	14 ・フォークダンス ・卓球	15 ・囲碁 ・スマイルジュニア	16 ・貯筋体操 ・パソコン	17 ・卓球	18 ・囲碁
19	20 ・囲碁 ・ふれあい料理 教室② (当面の間中止)	21 ・フォークダンス ・卓球	22 ・囲碁 ・スマイルジュニア	23 ・貯筋体操 ・パソコン	24 ・卓球	25 ・囲碁
26	27 ・囲碁	28 ・フォークダンス ・卓球	29 ・囲碁 ・スマイルジュニア	30 ・貯筋体操 ・パソコン		

あさひぶんかかいかん
朝日文化会館
か いかん

あさひぶんかかいかんれんらくさき
朝日文化会館連絡先
じゅうしょ しこくちゅうおうしみしまあさひ ちょうめ ばん ごう
住所：四国中央市三島朝日3丁目5番30号
TEL：0896-28-6070
FAX：0896-28-6104

会館だより
だい 471号 令和4年6月号



あさひぶんかかいかん がいかん
【朝日文化会館の外観】

【お知らせ】

- ふれあい喫茶（百円モーニング）**新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- ふれあい料理教室①② **新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- 周辺地域巡回事業 6月6日（月）16時～、三島地域
- 各種相談日 6月10日（金）10時～
- 会館まつり 6月4日（土）～5日（日）9時～16時 作品展示をしています。

じんけんそうだん せいかつそうだん こま
人権相談、生活相談、困っていること、何でも話に来てください。一緒に考えます。

感謝を伝える

「ありがとう」は、人生の幼少期に私たちが覚える言葉のひとつで、相手に感謝の気持ちを伝えるだけでなく、相手に笑顔や活力を与え、自分の心を豊かにしてくれる言葉です。

「ありがとう」と言ってもらえると、本当にうれしい気持ちになります。みなさんも今までにたくさんの人たちに「ありがとう」を伝えてきていると思います。

「心の中で思っているから大丈夫」や「わざわざ口に出して言わなくても、あの人はきっと理解してくれているから大丈夫」などと思っている人はいませんか。家族など、今までお世話になった人に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えますか？

どんなに心の中で感謝していても、言葉で伝えないと相手に伝わりません。

「ありがとう」ときちんと言うことで、相手に気持ちが伝わります。どんな人でも一人では生きていけません。どこかで誰かに助けられていると思います。感謝の心を持ち、みんなで支え合い、差別のない社会を目指していきましょう。

気温が高くなりはじめました マスク熱中症にご用心！

新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がるため、喉の渇きを感じづらくなり、脱水状態に気がつかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避ける
- 屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外す
- こまめに水分を補給する
- 日頃から健康管理を
- 暑さに備えた体づくりを



サークル活動で朝日文化会館にご来館いただいている皆様からヒメヒオウギの苗をいただき、花壇に植えています。今年もたくさんのかわいい花が花壇を綺麗に彩っています。

ヒメヒオウギは半耐寒性の秋植え球根で、夏は休眠します。花言葉は歓喜、青春の喜び・楽しい思い出・強い心、誠実です。

花は人々の心の安心や健康への効果をもたらすことが科学的に立証されたデータもあるそうです。

綺麗な花を見ると、自然と心が元気になり笑顔になります。社会で生活していれば、時には心や身体が疲労や緊張、不安からネガティブになることもあります。

そんな時、ゆっくり立ち止まり、かわいい花を見ればきっとやさしい気持ちになります。そして自分の気持ちをうまく整えることができると思います。



やさしさは心に花を咲かせます。

ヒメヒオウギの花言葉のように「強い心」をもって差別のない素敵な社会にしませんか。

館利用についてのご案内

- みなさまに安全にご利用いただくために、感染防止対策の徹底をお願いいたします。
- 毎月10日は、ハローワークの巡回相談（職業相談）をしていますが、新型コロナウイルス感染症防止の対策として、電話による予約制とします。人権相談、困っていること、何でも相談してください。