



このコーナーでは、県内の生涯学習に取り組むグループやサークルなど、皆さまからいただいた自慢話や地域活動、ボランティア活動、催物案内、仲間募集などに関するさまざまな「つぶやき」を掲載しています。

メンタルヘルスを学ぼう会

ネガティブ感情やストレスは心のエネルギーを消耗させ、心身の疲労を増幅します。予防・緩和には日頃の心のケアがとても大切です。

NHK教育「きょうの健康」等で紹介されるマインドフルネス瞑想やタッピングセラピーなど、メンタルヘルスの方法を体験的に学び、心の健康アップに生かしていけるよう活動を進めています。

●今後の活動予定●

- 月1回 土曜日13:30~15:30 さざんか会館
※参加される方の健康と安全を考え、現在、活動をお休みしています
問合せ先：代表 西村 明倫さん
TEL 090-8996-9883
E-mail nyan3251@inabapyonpyon.net

体験を通して学ぶ「心の健康アップ」セミナー

NHK「きょうの健康」「ためしてガッテン」でもクローズアップ!

マインドフルネスめい想

緊張や不安、イライラ感、ストレスに適切に対処し、より健康的な生活が送れるように、ご自身のメンタルヘルスに生かす方法について、体験を通して学んでみませんか?

<p>☑ 心の安定につなげる呼吸法 I</p> <p>※「腹式呼吸」と「胸式呼吸」を体験します。</p> <p>※女子プロゴルファー宮藤あや美が、メンタルトレーニングとして練習に取り入れていた「ハートマス (HRV) 呼吸法」の紹介。</p>	
<p>☑ 体をリラックスさせるヨーガ的アーサナ I</p> <p>※軽く体を動かします。より深い高いエクササイズを備えるための準備。</p>	
<p>☑ 呼吸に意識をおくエクササイズ I</p>	
<p>☑ タッピング・セラピー I (Thought Field Therapy)</p> <p>※NHK教育「いじめノックアウト」で紹介されているタッピング・セラピーも予定。</p> <p>※今回は、不安・ストレスをやわらげるセラピーを行います。</p>	

※講座例

全国各地でメンタルケアの取組が積極的に展開されています。鳥取でもより多くの皆さんに、「心の健康」について関心を深めていただくといいなあと思います。関心をお持ちの方は、お気軽にお問合せください。



上北条寺子屋川柳会

毎月一回、倉吉市上北条公民館で活動する趣味の教室です。今年で12年目を迎えました。

毎回、会員13名の持ち寄った川柳が発表され、身近な話から政治の話題へと幅広く、興味のある句では談笑の輪が広がり、今風の井戸端会議として情報交換の場にもなっています。

川柳作品は、大きな絵手紙風に仕上げ、文化展などで発表しています。

●活動日●

- 日時：毎月第2水曜日 13:30~16:00
- 問合せ先：上北条寺子屋川柳会 木天 麦青さん
TEL (0858) 26-1703 (倉吉市上北条公民館)

会のテーマは、長寿の三角「恥をかく、文字をかく、汗をかく」。健康的な笑いの時間は会員に重宝されています。

1. 川柳を創って、仲間と交流する。
2. 川柳を絵手紙画仙紙に描いて発表する。
3. 地域の文化展などに参加して、元気を発信する。
4. 節目には記念誌をつくる。
(3年前に100号記念誌を発表)

このコーナーでつぶやいてみたいグループ、大募集!! お気軽に下記にお問合せください。

なお、掲載にあたっては、条件があります。ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

問合せ先 鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館） TEL (0857) 21-2331

マナビィとマナベルウくん の“へ〜ふ〜ん そうだったのか”コーナー

そうなんだ！確か、鳥の観察会のイベントもあったよね。探してみようっ！



運が良ければ、2月末頃には飛び立つ姿もみえるんじゃないかな？



へえ〜。コハクチョウを見てみたいな！



そうだね。冬はオナガガモやコハクチョウのような渡り鳥がやってくるらしいよ！



寒いのは早だな……。でも、水辺の鳥たちが身を寄せ合っているのを見ると、可愛いなあと思うよ。



うう……。寒い。例年に比べて気温がだいぶ低い気がするなあ。



「ご意見」「感想をお寄せください」
ma·navi について鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館）までご意見・ご感想をお寄せください。
※お便りは本誌で紹介させていただく場合があります。