

# 新春のごあいさつ



津房地区公民館長

小野 芳己



あけましておめでとうございます  
皆様におかれましては、輝かしい初春をお迎  
えのこととお慶び申し上げます。

昨年は公民館活動に多大なご理解とご支  
援を賜り、心より感謝申し上げます。そして、多  
くの方がボランティア活動でご協力をしてい  
ただいてくださっていることに頭の下がる思いで  
あります。公民館は津房地区の拠点施設であ  
り、社会教育・生涯学習・地域文化の伝承・防  
災施設等、多種の役割があり、その役割を地域  
の皆さまがよく理解され、公民館事業に多くの  
ご参加をいただいていることに厚く御礼申し  
上げます。

本年も皆様のご指導ご協力をいただきなが  
ら、関連機関とも連携し、地域の活性化に繋が  
る公民館の役割を果たしていきたいと思えます。  
新しい年が皆様にとりまして、安心・安全で  
穏やかな年になりますようご祈念申し上げ、  
新年のご挨拶いたします。



## 12月25日(水)「津房交流館」で 津房っ子のみんなが お正月飾り作りに挑戦

お昼、特製カレーをいただいた後、  
お正月飾り作りに挑戦。  
一つ一つ丁寧に教えてもらいながら、  
真剣な表情で松・南天・干両などを  
バランス良く挿していました。  
あっという間にお正月の準備が一つ  
できました。



自信作を前に  
はいポーズ

## 安心院地域複合支所 「餅まき」と「完成内覧会」のお知らせ

午前 10:00 からの落成式典に続いて、  
11:30 から餅まきを行います。  
内覧会は午後です。木の温もりと香りに  
包まれた新しい施設を見学しませんか?!  
是非おいでください。



日時：2月1日(土)  
内覧会は午後 1 時～午後 4 時  
(受付は午後 3 時 30 分まで)  
※事前の申し込みは不要です。

公民館にいただいたご厚志で  
ミニ座敷イスを購入しました  
のでご利用ください。  
改めてご厚志のお礼を申し上  
げます。  
ありがとうございました。



公民館だよりの  
QR コードです



津房句会

十一月例会 十一月三十日(土)

兼題(隙間風・寄せ鍋・柚子)



母逝きて心の中に隙間風・一圭  
 (評産み育ててくれた母の愛は何に  
 も替えることが出来ない大きな  
 深い思愛である。秋に母上を亡  
 くされた悲しみの心に生じた空  
 洞は埋めようもないが、せめて  
 朝に夕に香を焚き、合掌して冥  
 福を祈るのみ。)



まちづくり協議会の  
菅原会長さんに頂いた大輪のシクラメン

ポケットに無役の名刺隙間風・寂蓮  
 やがて子に従つへらひし柚子実る・聖枝  
 晴れた日に柚子酢しぼりや妻と孫・茂  
 ご機嫌の歌が聞こえる柚子湯かな・草生

### 相原さん(五郎丸)の 手づくり作品コーナー



おおくぼさんのやさしいお話

### ＜「6秒ルール」で夫婦円満!?＞

令和になって初めての年越しは如何でしたか？

ところで、職場や家庭で、相手に対してつい感情的に行動し、後悔した経験の方もおられるかと思いますが、「**アンガーマネジメント**(怒りの感情をコントロールする)」という手法があることは、ご存知でしょうか？

県では以前、子どもの人権について理解を深める研修として「アンガーマネジメント講座」が開催されましたが、「日本アンガーマネジメント協会によると、上達すれば「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくなる。他人を傷つせず、自分も傷つかず、モノも壊さず、上手に怒っていることが表現できるようになる。」とのことです。

また、怒りの正体とは自分の願望、希望を象徴する言葉、「べき」だそうです。周囲の人は「こうある『べき』という理想と現実ギャップ(へだたり、相違)がある場合に怒りが発生するとしています。

同協会では、怒りをコントロールする手法として、「6秒ルール」を推奨しています。人の怒りの感情のピークは長くても6秒間なので、言葉を発せず6秒待てば、怒りの感情はかなり小さくなるとのことです。(私も妻を相手に試したところ、なるほどと実感しました。)

職場でのパワーハラスメント防止や家庭円満のために実践してみたいはいかがでしょうか？

大分県人権啓発コラム「心ひらいて」より

安心院中央公民館

社会教育指導員 大久保 和則



### 丸田の小野さんにいただいた葉牡丹



1月18日(土)「寄せ植えフラワーポット」づくり教室に参加しました。



“フラワーうさ”さんのハウスにて開催...

### 今後の行事予定

2月3日(月)	津房まち協主催 高齢者ふれあいサロン (尾立集落対象)
2月13日(木)	公民館料理教室 9:00~
2月18日(火)	高齢者 あんしんネットワーク会議 <津房地区公民館> 10:00~
2月中旬	公民館自主サークル新規申込み 及び更新の締め切り

令和2年度の自主サークル活動の新規登録・更新手続きに入る時期となりました。  
詳しくは公民館までご連絡ください。

