



書いてみよう！

「人生でやりたいことリスト100」

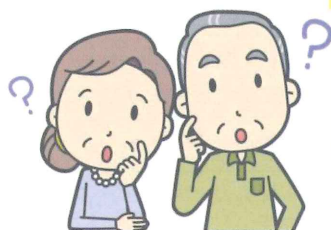
新年を迎え、冬本番の季節となりましたが、みなさん「やりたいこと」考えていますか？
「やりたいこと」を100個考え、紙に書き出してみると様々な気づきがあるそうです。
「人生の100リスト」の著者ロバート・ハリスさんによると
「人生でやりたい100リストは、自分自身の生き方を見つめ直しやりたいこととやるべきことを明確にしてくれる人生の羅針盤」だそうです。
そこまで大げさでなくても、「やりたいこと」を考えると



気持ちがスッキリしたり

前向きになったり

昔の事を思い出してなんだか楽しい気持ちになったり



するそうです。

ただ、書く時には2つのコツがあります。

①「実現可能かどうか」は一切考えない

自分には無理かも・・・という気持ちは、せっかく自分の前向きな気持ちに背を向けてしまうこととなります。出来ても、出来なくても、いいのです。頭に思い浮かんだことを、ドンドン書いていきましょう。

②大きくても、小さくても構いません

やりたいこと、夢であれば、大小は関係ありません。たとえば、スリッパを買うでも世界一周旅行でも構いません。人に見せるために書いている訳ではないですので、思うままを書きましょう。(もちろん、人に見せてもいいですよ^^♪)

みなさんの考える「100のリスト」には、いったいどんなことが書いてあるのでしょうか。

☆☆フレイル予防のお手伝い☆☆

志茂ジェネ協議会にて、「れっど★しゃっふる」さんが開催される

「**地域のでフレイル予防**」の講演&体験会に参加します。

当日は、よりあい倶楽部(於:しもぞうハウス)の模擬体験とボランティア(あいさつさん、まちプロさん)の募集を行います。ためになる講演の他、様々な体験ブースもあるそうです。みなさまお誘いあわせの上、お越しください。

2月23日(土) 13時半～
赤羽体育館 サブアリーナ

★2月の予定★

日時	名称	内容
2月4日(月) 14日(木)22日(金) 10:00～12:00	井戸端サロン 場所: 特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話しませんか?
2月4日(月) 14:00～16:00	いきいき教室 場所: 志茂ふれあい館	みんなで楽しく 介護予防! 体を動かしたり、ためになるお話を聞いたり…みんなで健康寿命をのばしましょう。
2月8日(金) 14:00～15:30	懐かしサロン 場所: 志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。折り紙等の製作や脳トレドリル、塗り絵も用意しています。
2月15日(金) 14:00～15:30	歌声サロン 場所: こころ広場 (志茂3-45-17)	子供の頃に歌ったあの歌、青春時代の思い出の歌など、懐かしの歌を歌いましょう。今月はCDに合わせて歌います。
2月18日(月) 14:00～16:00	ふれあいサロン 「みんなでやろう! ご近所体操」 場所: 志茂ふれあい館	自宅でもできるご近所体操を覚えて、元気に冬を乗り越えましょう。脳トレや手話ソングもありますので、みなさんぜひお越しください。
2月21日(木) 10:00～11:30	折り紙くらぶ 場所: 特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	“おひな様”を作成します。みんなで和気あいあいと楽しく作成しています。ぶきっちよさんも初心者さんも気軽に来てください。
2月23日(土) 13:30～15:30	認知症カフェ「おむすび」 場所: 志茂2丁目・町会会館 (志茂2-40-6)	認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方など、どなたでも結構です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか?
2月28日(木) 14:00～16:00	映画サロン 「銀座の恋の物語」 場所: 志茂ふれあい館	石原裕次郎主演のメロドラマ。東京オリンピック前の銀座の風景も併せてお楽しみください。

発行元: みずべの苑高齢者あんしんセンター
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723

「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。

