

Live

ライブサポートセンター
機関誌 Vol. 255

2026. 2

voice

寒い日が続いていますね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。こう寒いと出かけるのもおっくうで、家の中で過ごすことが多くなっていませんか。天候だけでなく、人は誰も様々な状況で動けなくなる時があります。シスター渡辺和子は著書『置かれた場所で咲きなさい』の中でこう言っています。「雨の日、風の日、どうしても咲けないときは、下へ下へと根を伸ばしましょう。次に咲く花が、より大きく、美しいものとなるように」 動けない時間は決して無駄ではありません。焦って無理に先へ進もうとせず、視点を変えて、目の前の出来ることから一つずつやってみてはいかがでしょうか。下へ下へと伸び整えられた土台は、その後のあなたの人生をしっかりと支えてくれることでしょう。今月も皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

■ 初詣

毎年恒例の初詣に行ってきました。徒歩20分ほどの『諏訪神社』までウォーキングを兼ねての参拝でした。この日は風もない穏やかなお天気で、上着が要らないくらいの暖かさでした。道中、咲き始めた水仙の花が私たちの目を楽しませてくれました。子供の頃の話や趣味の話、時には空を仰ぎ見て、「あの雲は鳥に見える」「私には魚に見える」など、童心にかえっておしゃべりを楽しみながら歩きました。諏訪神社の階段は100段近くありますが、皆で数えながら上がりました。頂上から見る景色は、それはそれは素晴らしく爽快感いっぱいでしたよ。皆それぞれに参拝し、今年一年を健康に過ごせるようにとお願いしました。



■ 学びの会「自分を知らう ～なりたい自分はなんだろう～」

皆さんは今年の目標を立てましたか？手の届きそうな目標を立てて、身近な人に話してみてもいいかがでしょうか。今回は、目標を立て宣言する事と、その効果について考えてみました。振り返ってみると、私たちは子供の頃より「目標を立て宣言する」ことを繰り返してきました。例えば、小学校の時に「忘れ物をしない」「毎日音読をする」など、自分自身に対しての目標を書いて提出したり、クラス全体の目標を立てたりしませんでしたか。人間には社会的な責任感がありますので、自分の発言と行動の食い違いを避けようとしています。そこで、あえて目標を他者に宣言することで、私たちの目標達成へのモチベーションが高まるというわけです。これを「宣言効果」と言います。「人に言ったのだから、達成しないと・・・」という思いが自然と生まれて、目標達成へ向けて努力するようになるのです。他者に伝えるのはハードルが高いと感じる人は、日々、目にするところに書き留めるのも効果的です。この「宣言効果」を利用して理想の自分に近づいていきましょう。

2026年2月 地域活動支援センター行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:30 書楽会	3 10:30 折り紙クラブ	4 13:30～15:00 学習会のため閉所	5 13:30 合唱クラブ	6 13:30 椅子座禅	7 13:30 皆で話そう
8	9 13:30 塗り絵クラブ	10 9:30 ラジオ体操	11 13:30 スクラッチアート	12 13:30 音楽を聴こう	13 10:30 絵手紙クラブ	14 13:30 学びの会 「自分を知らう」
15	16 13:30 ダンスの講師による エクササイズ	17 9:20 ラジオ体操	18 13:00 理学療法士による 健康体操	19 13:30 合唱クラブ	20 13:30 SST	21 13:30 DVD鑑賞
22	23 10:30 川柳を詠もう	24 13:30看護師による 気になる健康相談 「高脂血症」	25 10:30 カレンダー作り	26 13:30 合唱クラブ	27 13:30 合唱クラブ	28 13:30 おはなしの会 14:00 登録者ミーティング

■ 合唱クラブ

今年も『かわおか芸能祭』(3/1)に参加します！
童謡を3曲選びました。皆で歌いましょう♪

■ ダンスでエクササイズ

音楽に合わせて体を動かしませんか。
参加者の好みに合わせた選曲で自然と体が動きますよ。

<発行元> 医療法人社団 以和貴会 ライブサポートセンター

〒761-8047 香川県高松市岡本町字上新開60-1

○地域活動支援センター I 型・指定(委託)相談支援事業所ライブサポートセンター

Tel : 087-815-7877

○就労継続支援(B型)事業所・就労移行支援事業所フワイイ創造館

Tel : 087-815-7872

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来

Tel : 087-815-7873

○共同生活援助事業所コミュニティハウス未来式番館 高松市香川町大野835-1

Tel : 087-815-6676

