



「コロナ禍でのウェルビーイング」

私は早稲田大学総合人文科学研究センターの研究者をしています。専門は健康心理学で主にウェルビーイングをテーマに研究と実践活動をしています。ウェルビーイングとは心身の状態から社会的な活動までの幅広い要素から生まれる健康感のことで、ウェルビーイングを高めることは幸福にもつながります。

ここ1年間余りの日常生活での制約は誰にとっても強いストレスとなっており、このストレスに対処できないと日常生活が辛いと感じることになり、それはウェルビーイングの低下した状態です。そこでまず自分のウェルビーイングにとって最も大事なものは何かを確認して見る必要があります。そしてコロナ禍でそれが妨げられているのであれば、安易にあきらめるのではなく、いろいろな工夫をして継続することを考えることです。たとえば活動していた趣味の時間が自分にとって大切なものであれば、仲間の人たちと連絡をとりながら、一人でもできる範囲のことを継続していくことが大切です。

コロナ感染症は必ず終息しますが、困難な時期を耐えてしっかりと生きることで、終息後はスムーズにもとの生活を取り戻すことができ、その時は以前よりもっと強い人間になっているはずです。

松村 治

楽しくウォーキング

NPO 法人ぐるっと緑道主催で、毎月第2水曜日に都筑区内の緑道、遊歩道を歩き、花や緑、歴史などを楽しむ「楽しくウォーキング」を行っています。事前登録なしに誰でも参加でき、ガイドがいろいろ説明してくれ、参加者同士の交流も図れるので人気があり毎回20名位の方が参加しています。9時半に中川駅ステージ広場に集まり、自己紹介してから、主宰者がコース説明を行い、コロナ感染防止の為に小グループに分かれて歩きます。

(5月コース)

5月は花菖蒲が美しい時期です。くさぶえのみちの新緑を楽しみながら、民家園を通りセンター南の茅ヶ崎城址でお城の勉強、そして正覚寺を訪ね、美しい花菖蒲を見学し、センター南駅で解散します。



(6月コース)

6月は梅雨、アジサイの美しい季節です。早淵川を経て、都筑中央公園と正覚寺のアジサイを見ます。

(ぐるっと緑道 塩入)

正覚寺のアジサイの前で

イベントスケジュール

開催会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講座・サークル	開催日時	内容	申込・お問い合わせ
楽しくウォーキング	5/12(水)・6/9(水) 9:30～	※ステージ広場ケヤキベンチ(旧パレット前)集合	事前申込不要 ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361
生活に活かす心理学	5/14(金)・6/11(金) 9:30～11:30	5月 人と自然(1) 6月 人と自然(2)	松村治 (早稲田大学総合人文科学研究センター) 参加無料 ☎ 080-4165-1003 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp
生花アレンジメント	5/14(金)・6/11(金) 10:00～11:30	5月 緑と白のさわやかアレンジ 6月 蛙も喜ぶしっとり梅雨アレンジ	講師 関根直子 (フラワーアドバイザー) ☎ 090-7831-4210 参加費 1500円
折り紙を楽しむ	5/14(金)・6/11(金) 5/24(月)・6/28(月) 10:00～11:30	季節の折り紙や実用折り紙を楽しみます 金曜日は初級の方対象です、月曜日は少し複雑な折り紙も作成します。	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) 資料準備のため初めて参加の方は必ずお申込みください ☎ 090-4667-6340 参加費 600円
青女短歌会	5/14(金)・6/11(金) 12:00～14:30	前半は提出した短歌の批評会。後半は秀歌鑑賞で話題の短歌を解説します。	講師 鹿取未放(現代歌人協会会員・「かりん」選者) ☎ 045-912-3433 参加費 1000円
NRP 花壇のお手入れ	5/15(土)・6/19(土) 10:00～12:00	※シンボル花壇前集合。みんなできれいな花壇を維持していきましょう。	ほっとカフェ中川 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com
ほっとカフェサロン	5/24(月)・6/28(月) 10:00～11:30	5月 アイヌ民族と歴史の話(山本さん) 6月 紅茶とスリランカ(山口さん)	ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361 参加無料 様々なテーマを話し合い、親交を深めます
手芸講座	5/24(月)・6/28(月) 12:00～14:30	レース針で編むビーズネックレス	丹治玉江 参加費 2000円(材料費別途) オンラインレッスン要相談可 ☎ 080-5528-3077 メール t_tanji28@yahoo.co.jp
手芸カフェ	5/24(月)・6/28(月) 12:30～14:30	皆様それぞれお気に入りの手芸を楽しみませんか?	片山 mihok1767@yahoo.co.jp 参加無料

【新型コロナウイルス感染拡大防止のためのお願い】

- ※ 緊急事態宣言等々が発令された場合、イベントは中止になることがありますのでご了承ください。
- ※ イベントに参加ご希望の方は必ず申込をお願いいたします。(3密を避けるため、参加人数制限があります)
- ※ 当日は参加者名簿への記入、朝の体温(要:37℃以下)の記入、入室時はマスク着用し、手のアルコール消毒をお願いいたします。
- ※ 講座では当面の間、飲食サービスを控えていますので、飲み物代の代わりに運営協力金として100円/人 お支払ください。