



かけはし

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL:042-471-6600 FAX:042-471-6600

HP「成美教育文化会館」で検索】

平成31年5月（第2号）

3つのしあわせ！



みなさんは、どのようなときに「幸せだ！」と感じますか？ 昔から私たちの味わう「幸せ」には、3つあると言われています。

1 「もらう幸せ」

その1つは「もらう幸せ」です。誰かから物をもらったり、助けてもらったり、仲間に入れてもらったり、ほめてもらったりすると、「幸せ」な気持ちになります。何かをして「もらう」のは、赤ちゃんの時、幼児の時、子供のとき、・・・、大人になっても、誰もが「幸せ」と感じます。誰かから「もらう幸せ」です。

2 「できる幸せ」

2つ目は、「できる幸せ」です。自転車に乗れるようになる、本が読めるようになる、サッカーができるようになる、英語が話せるようになる、算数の問題が解けるようになるなど、何かができるようになると嬉しくなり「幸せ」を感じ、にこにこ顔になり、誰かに知らせたくなります。人は、成長するにしたがって、いろいろなことが「できる」ようになり、大きな幸せを感じ、満足し、自分に自信が持て、いろいろなことに挑戦するようになります。

3 「あげる幸せ」

3つめは、「あげる幸せ」です。困っている人に親切にしてあげました。友達の悩みの相談に乗ってあげました。環境をきれいにするために地域の清掃活動に参加しました。世界の困っている子供のために募金に協力しました。自分は、特にならないのに、何かしてあげると「幸せ」を感じるから不思議です。この何かをして「あげる幸せ」も大事です。

<備考> [成美教育文化会館]で検索すると、「かけはし」「メッセージ」「Q&A」「ほん本ブック」をはじめ「一字荘」「至楽荘」「成美教育文化会館の会場貸出」など様々な情報が閲覧できます。一度、覗いてみてください。

活動紹介!

楽茶会

「楽茶会」は、茶道のサークルです。茶道を楽しむことをモットーとしています。茶道というと、堅苦しい「形式」を思い浮かべる方もおられるかもしれませんが、「楽茶会」は、それも踏まえつつ、茶道を通して日本の伝統文化の奥の深さを体験し、集まった皆さんが楽しく交流することをとても大切にされています。毎回、テーマがあり、十数名の方が集まり先生のご指導のもと会が進められます。下の写真は4月のテーマ「茶事について」の説明を受けている様子です。



5月の催しから

○ 5(土)10時30分～
民謡フェスティバル



○ 6(日)10時～
白ゆりバレエ発表会

○ 14(火)～17(金)
杉原美佐子の絵画展



○ 19(日)10時～
富岡クラブ
カラオケ大会



○ 25(土)13時30分～
東久留米文化協会

○ 26(日)10時～
ギター発表会



○ 30(木)14時～
稲門会・成美教育文化会館
共催映画会

会館事務室から



今月の話題…ウォーキング

街を行き交う人々の服装がすっかり軽装、明るい色調に変わってきました。風薫る令和5月。天気の良い日には体が自然に外に向かって動き始めるととてもよい季節となりました。習慣にしている方もいらっしゃるかと思いますが、手っ取り早く、ウォーキングなどはいかがでしょうか。

ウォーキングの健康面での効用は、皆さん十分ご存じかと思えます。いま一つ忘れてはならないのが、考えを巡らすことへの効用です。古来、よいアイデアが浮かぶ場所は、馬上、枕上、廁上、いわゆる「三上」とされてきました。これらにウォーキングを加えてもよしとする理由が科学的にも証明されています。例えば、発想力のテストのスコアは、歩きながら回答したグループの方が座ったまま回答したグループより高かったというものです。

古今東西、創造性を発揮した偉人はウォーキングを愛好していたことが知られています。さあ、気持ちよく歩いてみませんか。



