

# 活動紹介!

## 東久留米青春ポップス合唱団

発足してから8年たちました。その名の通り、かつて青春時代にヒットしていた懐かしいポップスミュージックを歌っています。

NPO法人から派遣された指導者のピアノ伴奏で、月毎に何曲か選曲し、それらの曲を中心に歌います。会員は、年配の女性がほとんどで、現在約30名です。毎月、第1、第3金曜日の午前に活動しています。コロナが落ち着き、再び元の活気のある活動が戻ってきました。随時、新入会員大歓迎だそうです。



## 2月の催しから

- 3(土)  
サンミュージック西江  
ピアノ/教室発表会 
- 4(日)  
武蔵野北高校吹奏楽部 08 会  
らっぱーず演奏会 
- 11(日)  
・子どもの育ちを応援する(講)  
・こども劇場 
- 12(日)  
深なつきコンサート  
St. berry choir 
- 16(金) 17(土)  
Festa@Green 劇場 
- 17(土)  
なでしこ幼稚園作品展 
- 18(日)  
マッシュモの会コンサート 
- 22(木)  
稲門会・成美教育文化会館共催  
映画会 
- 24(木)  
ろう者協会講演会 
- 25(日)  
武蔵野楽器発表会 

これらはあくまでも予定ですので変更もございます。一般の方の参加の可否等、詳細は主催者までお尋ねください。

## 会館事務室から



## 今月の話題 - ウェルビーイング

数年前からよく耳にする言葉にウェルビーイングがあります。ウェルビーイングとは、生活の質や幸福感の状態を指す言葉で、心身の健康はもちろん、社会的な関係、精神的な充実感、個人の目標の達成など、様々な要素が組み合わさってつくられます。

ウェルビーイングが注目されるようになった背景には、様々ありますが、底流には人々の価値観が、従来の経済的な成功や物質的な豊かさの重視からよりバランスの取れた生活や幸福感の重視にシフトしてきたことがあるように思われます。そうした価値観のシフトのきっかけとなったものには、①心身の健康問題の増加 ②仕事における長時間労働や過度なストレス ③心理学や神経科学の研究の進歩によるウェルビーイングの重要性が実証されてきたことなどがあります。

ワークライフバランスや働き方改革もこうした流れの中で言われ始められてきたものです。企業でも従業員のウェルビーイングを重視するようになってきました。従業員の健康や幸福度が増すと生産性や創造性が向上するとの認識です。また、従業員のウェルビーイングに配慮することは、企業の社会的責任という捉えもあります。

ともあれ、私たち一人一人が自分自身のウェルビーイングとはどんな状態なのかを問い直して生活していきたいものです。

