



五感が優れている人は 幸せ感度も高くなる

館長 岩越 悟志

館に来られた方から「花壇の花がきれいですね。なんだか幸せになる。」と言っていただけでした。そう言ってもらえると、水やりや除草にも精が出ます。人は誰でも、きれいな花を見たり、いい香りを嗅いだりすると心地よくなります。

それは、花だけでなく、音楽であったり、おいしい料理であったりしても同じことです。

私たちは、目、鼻、耳、舌、手にある感覚器である視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚の五感で様々な情報を受け取り、その情報を脳で処理していますから、五感で感じた心地よい感触は、脳で「快い刺激」となって、安心感や満足感を生み出すのです。

例えば、素敵なレストランで食事を摂る時、皿に盛られた色とりどりの食材や、食欲をそそるいい香りは、食事への満足感を高めます。更に、そこに響く素敵な音楽や親しき友人との会話は、その食事の幸福感を高めてくれます。

私たちは、目に見えるものばかりを意識せずに、その場にある香りや音、肌触りなど、視覚だけに頼らず、その他の感覚を研ぎ澄ますことで、幸福感は高まるのだと思います。



また、五感の機能には、安心感や満足度を得るための情報収集だけでなく、身の危険を察知して回避する機能にも役に立っています。例えば、食べ物の匂いや味に違和感があると、身の危険を感じ、食べることをやめます。ですから、五感の機能が衰えてくると、危険からの防御さえ取れなくなってしまうのです。

ある意味、五感を鍛えることは、幸せに生きるための手段なのかもしれません。

そこで、いつもより「五感を意識する行動」を一つだけ決めて、せっかく備わった五感を鍛え、感覚の感度を高めてみてはどうでしょうか。



例えば、食事時には、スマホを見ずに、食事の色、香、味にしっかり意識を向けてみてください。朝、窓を開けたら、空の色を数秒だけじっと眺めて、外の空気の匂いを意識して吸ってみてください。きっと、心が落ち着き、前向きな気分になると思います。

また、五感が優れている人は免疫力が高いとも言われています。おそらく五感が優れている人ほど、自分の感覚に対する信頼度が高まり、細胞レベルでも強い自己防衛力が働くのではないかと思います。

さあ、五感を鍛えて、幸せを実感しましょう。



花壇を彩る花々

伊敷地域の小中学校よりいただいた花苗が元気に育ち、猛暑にも負けず、公民館を美しく飾ってくれています。ご提供誠にありがとうございました。





< 夏季講座より >



伊敷公民館夏季講座が終わりました。ピザやアクセサリーづくり、手話、図画、川の生き物探しなど、夏季11講座に約410人の応募があり、200人の子どもたちや家族が決定・参加しました。その中から、講座の様子と、エピソードとして作文講座の講師の感想を紹介します。



<親子でさがそう！川の生き物>

- ・ 日頃なかなかできない経験をし、親子で生き物とふれあう楽しい時間をもつことができました。(親)
- ・ 川にたくさんの魚がいて楽しかったです。(子)



<笑顔でつながる手話教室>

- ・ 初めて手話を学びました。明るく楽しい先生に、いろいろな手法、基本を教えていただき、ありがとうございました。今後も勉強を続けていこうと思いました。



<親子でわくわく科学教室>

- ・ 子どもの興味があることを飽きずに分かりやすく学べて、楽しい時間となりました。(親)
- ・ 工作や実験がたくさんあって、気球の仕組みも分かっておもしろかったです。(子)

《 人は何のために学ぶのか 》

講師 森山 勇

私が、「起承転結」という文章構成の指導をしているときのことであった。お孫さんの隣に座って一緒に受講されているお祖母様が、「承」の意味を再度、お孫さんに丁寧に教えておられた。「小学生の作文書き方講座」は小学生を対象としていたが、保護者の方が子どもと一緒に参加することも可能であった。その講座の中で、お祖母様は以前、お孫さんから作文の書き方をたずねられても、よく分からなかったもので、一緒に参加してくださっていたのである。見守りだけでなく、お孫さんに教えたい一心で、ご自分も一緒に作文の書き方を熱心に学んでおられた。

受講後に「このような授業を、80歳を過ぎてから初めて受けることができました。たいへんためになりました。ありがとうございました。」と何度もお礼を言うてくださった。私は感激して胸が熱くなり、しばらくは、お礼の返事も言えぬままであった。お孫さんに教える目的を達すると同時に、自身にも得たものがあつたのであろう。

人は、何のために学ぶのか。知恵や技能を身に付けて豊かな人生を送ることが学びの大きな目的には違いない。しかし、ただそれだけではないことをお祖母様から教えていただいたような気がする。いくつになっても意欲的に学ぶことを忘れずに、楽しく学び続ける人でありたい。



公民館後期講座

9月1日から募集開始！



受講された皆様からご好評をいただいている後期公民館講座の募集が9月1日(火)から始まります。9月20日(日)までの**必着**ですので、お間違えのないようご応募ください。

- ・ 親子で・・・ クリスマスケーキづくり、クリスマスリースづくり、英会話
- ・ 成人向けに・・・ スマホ、パソコン、気功、ウォーキング、パン作り、ペン習字、終活など
- ・ 高齢者の方々に・・・ 専門家に聴く「いきいき大学」、スマホ操作、合唱 など

各種開設してご来館をお待ちしております。

「市民のひろば9月号」や7月発行済みの公民館だより「8月号」、インターネットでご覧ください。