

カギかけんまいけキャンペーン 啓蒙活動開始 (安全安心部)

6月22日(日)中太閤山コミュニティセンター前で中太閤山まちづくり地域振興会の安全安心部の有志・射水市役所・射水警察署・太閤山交番の方々でキャラバン隊を編成し、日の宮公園・集会所、笹山公園・集会所、寿公園・集会所の3か所に「カギかけんまいけ!」のぼりばたを各3旗ずつ設置しました。出会った方々には、チラシとティッシュを手渡して啓蒙活動を行いました。



勝興寺への小旅行 (長寿会)

6月25日(水)はあいにくの梅雨空でしたが、中太閤山コミュニティセンターで集合し、射水市の福祉バスに乗って高岡市にある勝興寺へ行き、勝興寺のガイドの説明のもと拝観して来ました。



check 国宝である勝興寺は、歴史的建造物(16棟)の他にも本願寺や門徒さらには加賀前田家や公家との関係を表す重要文化財「洛中洛外図屏風 六曲一双」をはじめとする美術工芸品や古文書などの貴重な歴史資料を多数保有しています。

拝観後は昼食を摂り、雨晴し道の駅に寄り、買い物しながら晴れてきた海からの立山連峰を見ることが出来ました。バスの中から伏木の街並みを見たと昨年との能登の地震の影響で草の生えた空き地や道路工事が目につき、改めて地震の怖さを体感しました。



長寿会では、このような日帰り旅行にも出かけることがあります。随時新規会員を募集しておりますので、ご興味のある方はぜひご入会ください。

ふれあいカフェ♡1周年記念感謝デー 73名の方が来店 (健康福祉部)

1年前にスタートした「ふれあいカフェ♡」は、リニューアルされたコミュニティセンターを、地域の皆さんが気軽に立ち寄り、交流できる場にしたいという思いから始まりました。

生活支援コーディネーターの源田さん、柴田さん、谷口さんの3名が、毎回心を込めて、美味しいコーヒーと手づくりのお菓子を準備しています。今回はおもてなしケーキ♡でした。

カフェの開店にあたっては、備品の準備はもちろん、コーヒー豆の選定や美味しい淹れ方を追求するなど、たくさんの試行錯誤と努力が重ねられてきました。



その結果、今では常連の方も多く訪れ、地域の皆さんの憩いの場として定着しています。1周年を迎えたこの日も、多くの笑顔がカフェにあふれました。これからも「ふれあいカフェ♡」を、どうぞ永くよろしくお願ひいたします。



行事予定 (8月、9月)

8月3日(日) DIGⅢ (災害図上訓練) 9月7日(日) 資源回収
※対象町内会：12～17丁目

※コミュニティセンターの夏季休暇は、8/13(水)～8/16(土)です。

電動キックボードの今 (太閤山地区リノベーション計画推進協議会)



みなさんがこちよくライド(乗る)できるよう安全講習会を受けましょう。安全講習会は中太閤山コミュニティセンターや南太閤山コミュニティセンターで月2回開催しています。安全講習の受講後は、いざ「試乗会」へ。インストラクター(指導者)がやさしく教えてくれます。電動キックボードや電動自転車に試乗してみよう。

「安全に勝るものは無し」のもとに、まずは実際に乗ってみて、大丈夫そうか、慣れそうか、楽しくなりそうか、体感していただくと思います。

太閤山地区を対象に5月から始まった電動キックボード実証実験は10月末までです。この機会にお見逃しなく!



ペダルを軽く踏むとグイッとスピードが出る。

- 安全講習会を受けた人：130人(2025.05-07)
- 一か月の平均乗車回数：120ライド
- 交通事故・苦情：0件
- ポート数(乗り降りできる場所)：現在6ポート
→県立大・小杉駅・中太閤山コミュニティセンター・歌の森公園・アルビス歌の森店・アルビスみみずの店

コミュニティセンターからのお知らせ (生涯学習事業)

活動報告

第1回シアター教室 6月12日(木) 10:30-11:30



映画名：「種まく旅人」
～食が紡ぎ出す絆、心揺さぶる感動作～
映画を鑑賞された方々からは、「今回もおもしろかった」とのお声を沢山いただきました。ありがとうございました。

次回作は、2月12日(木)
原田泰造主演「ミッドナイトバス」を予定しています。皆さんお誘い合わせの上ご参加願います。お待ちしております。

行事予定

8月のゆめ体操は夏休みです。
熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう♡
9月のゆめ体操は、9月8日・22日です。元気にお会いしましょう。

今後の予定

9月8日(水)・22日(水) ゆめ体操
9月18日(木) 第3回臨床美術講座
9月29日(月) 民謡(リズム)体操

脳トレゲーム

計算式を漢字とひらがなで表記しました。出来るだけ暗算で解いてみましょう。(こたえは、裏にあります)

1. 九引く六足す七引く二足す四足す一 = □
2. 五足す二足す十引く八引く七足す六 = □
3. 三足す八引く二足す六引く五引く七 = □



地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

自立上手は、頼り上手 ～一人でも、つながっていても、自分らしく～

真生会富山病院 心療内科・緩和ケアセンター 高木英昌

「人に迷惑をかけたくない」「できるだけ自分のことは自分で」。そんなふうに思って、がんばっている方も少なくないと思います。けれども人は一人では生きていけませんし、年齢や状況によって、助けが必要になる場面は誰にもあります。そんなとき、「人に頼ること」へのためらいや遠慮が、孤立につながってしまうこともあります。

でも実は、「人に頼ること」は、けっして自立の妨げではありません。むしろ、自立とは「一人でなんでもすること」ではなく、「必要なときに、必要な人とつながる力」なのです。



日本には古くから「縁（えん）」という美しい言葉があります。縁とは、偶然のようできて、どこかで深く結びついている人との出会いやつながりを指します。家族や友人、ご近所さん、昔の同級生、お店の人…。どんな縁も、育てていくことで心の支えになっていきます。

そして、縁は一方通行ではありません。あなたが誰かに助けてもらうことは、その人にとっても「つながれた」という喜びにつながります。「ありがとう」と言われたらうれしいように、「頼ってもらえる」こともまた、人の力になるのです。

このようなつながりは、当院の理念にある「自利利他」の精神にも通じます。相手の幸せは自分の喜びにもなるように、自分を大切にすることは他人をも大切にすることにつながります。自分を大事にしながら人と関わることは、まわりの人を支える力にもなっていきます。

とはいえ、誰かとつながっている時間ばかりが大切なわけではありません。一人でいる時間もまた、心を整える大切なひとときです。(次のページに続く)

静かにお茶を飲んだり、ゆっくり好きな本を読んだり、音楽を聴いたり…。そんな時間があるからこそ、人との関わりもまた味わい深くなります。

大事なのは、「一人でもいられるし、誰かとつながることもできる」という心のしなやかさ。一人でいるときも、誰かといるときも、「自分らしくいられること」が、心の健やかさにつながります。



「最近、誰とも話していないな」と気づいたときは、小さな一歩を踏み出してみよう。挨拶を試みる、話を聞いてみる、困ったときは手を借りてみる…。それは、あなたのためであると同時に、相手のためでもあります。

自立とは、「頼らないこと」ではなく、「頼れること」。そして、「誰かを頼っていい」という安心感は、「誰かを支えることができる」という誇りにもつながります。

困ったときはお互い様です。そして受けた恩は、また次の誰かへ「恩送り」していく。だれにも頼らずに生きられる人はいないならば、頼るべき時は頼って、感謝の気持ちを大切にできることが、頼り上手で、自立上手な、幸せな生き方だと、ある方に教わりました。

私たちは皆、自分の時間を大切にしたいと思いながら、つながりも必要とする存在でもあります。一人の時間も、つながりも、両方を尊重し合えば、きっともっと優しく、しなやかに、過ごしやすい社会になっていくのではないかと考えています。

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp