

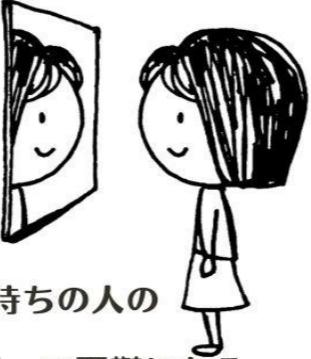


## 「世界は、こっちの心に合わせてくる」

私たちの目の前の世界は、実は自分の心を映す鏡のようなものだ、という話がある。これを「鏡の法則」と呼ぶこともある。

例えば、朝の自分がイライラしていると、

- ・草の匂いや小鳥のさえずりよりも、ぬかるんだ道や軽トラの騒音が気になってイライラする
- ・田舎の小さなスーパーのレジが混んでいると、順番待ちの人の「早よしてや～」にイラッとする
- ・町内会の集まりに出るだけで、「また長話か…」と思って憂鬱になる
- ・近所の犬や猫が朝から大騒ぎしていると、うるさいなあと思う
- ・家の縁側に落ちた落ち葉や、干した洗濯物が風でめちゃくちゃになっているのにイライラする



でも、心がゆるんでいると、同じ出来事でもこう見える。

- ・草の匂いや小鳥のさえずりが心地よく、愛おしく感じられる
- ・レジの順番待ちも、ちょっとした考え方タイムに使える
- ・集まりの長話も、思わず笑い話や知恵を聞ける時間になる
- ・犬や猫の騒ぎも微笑ましく感じられる
- ・風で舞う落ち葉や洗濯物も、自然の演出みたいに見える(笑)

つまり、「内側が先、外側は後」。

心の中が整っていれば、世界は自然とそれに合わせてくれる。

逆に内側がごちゃごちゃしていると、目の前の出来事まで敵に見えてくる。だから、まずは小さなことから。

鏡の前で自分に「おはよう、今日もまあまあ可愛いな(笑)」とつぶやく。深呼吸して肩の力を抜く。コーヒーを「幸せの一一口」と思って飲む。すると、ふと目に入る景色や、人のちょっとした言動が「おっ、今日は味方かも」と感じられるようになる。

鏡の中の自分を笑わせるのも、結局は自分自身。まず自分が笑うことで、世界も一緒に笑ってくれる。



ということで・・・創る側が、創る時から“既に楽しんでいる”はくようTERAS 1周年記念イベントを開催します

沢山のご協力とご支援を得て、去年のクリスマスにオープンしたはくようTERAS(照らす)が1周年を迎えます！！！ヨチヨチ歩きでも着実に進み続けるはくようTERAS(照らす)の記念すべき1歳のお誕生日とクリスマスを、皆様と一緒に祝いしたいと思います。きっと笑顔になる！演出を計画中です・・・



つきだて餅と豚汁をご用意して・・・ご参加、楽しみにお待ちしています



なんかいい  
はくよう

博要住民自治協議会広報部  
博要地区市民センター内

# はくよう



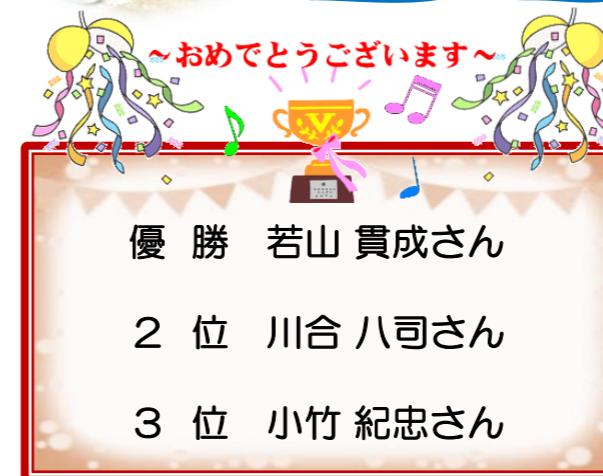
## 健康フェスティバル グラウンドゴルフ大会

11/3(月・祝)、青山文化センターグラウンドにて開催しました。開始前に雨が降り、開催が危ぶまれましたが、プレーが始まる頃にはすっきりと晴れ、あたたかい陽気の中でグラウンドゴルフを楽しむことができました。

参加者34名は、おもしろラジオ体操(関西弁バージョン)で身体をほぐし、プレーに臨みました。



ナイスショット !?



## 人権啓発地区別懇談会

11/18(火)、青山文化センターにおいて、人権啓発地区別懇談会が開催されました。初めに、青山小学校児童による人権学習成果発表会の動画視聴をしました。その後、参加した30名が3つのグループに分かれ、土地差別事案について、討議しました。

日頃、人権学習や懇談会などに参加しても、知識と意識は違い、自分本位になりがちです。正しく差別を学んで理解することが大切だと改めて感じました。



## ふれあい視察研修 IN丹波篠山市

11月4日(火)、兵庫県丹波篠山市を訪れました。平日にも関わらず34名の参加があり、丹波篠山市職員の方々による『農業者の育成・市の支援事業』『有害鳥獣による農産物被害対策』『大学連携・地域おこし協力隊制度』などの取り組みのお話を聞かせていただきました。



博要地域と同じような環境の丹波篠山市では、市と地域の連携による協力体制が整っており、地域の活性化を図っているようです。様々な課題に対し、行政の関わりが深く多方面において支援・補助などをしておられます。今回の視察をきっかけに、博要地域の今後の活動を考える良い機会となりました。

昼食後、「特産館ささやま」や「めんたいパーク神戸三田」に立ち寄り、お買い物を楽しみました。帰路には、恒例の「bingoゲーム大会」で、笑いと嘆きと喜びの声が車中に響き、大いに盛り上りました。片道3時間の長旅でしたが、事故もなく無事研修を終えることができました。ありがとうございました。



めんたいパーク  
タラコン博士



篠山牛コロッケ & 黒豆豆腐の昼食

## 移動力フェきない はなれ+(プラス)

11/14(金)、種生改善センターで行われている『種生おしゃべりサロン』にお邪魔しました。美味しいコーヒーとおやつなどでくつろぎながら、楽しいひとときを過ごしました。今回は、シロヤギ堂鍼灸さんをお招きし、鍼灸体験をしました。



参加者は、少々照れながら施術してもらいましたが、施術後はスッキリとした清々しい表情になっておられました。楽しいトークも交えて、普段の過ごし方や、健康を保つちょっとしたコツなどを教えていただきました。おかげで、心も身体もリフレッシュでき、だんだん寒くなるこの季節を乗り切ることができそうですね。

×2×



## パークゴルフ大会

11月22日(土)、パークゴルフ大会を開催しました。当日は、お天気も良くパーク内のモミジも彩づき、最高のパークゴルフ日和となりました。パーク内のあちこちから歓声が聞こえ、参加者27名が和気あいあいプレーをしました。



優勝 奥 清三さん

2位 川合 八司さん

3位 廣 好彰さん

ホールインワンも  
でました！

入賞者には豪華景品が手渡され、参加賞をとして参加者全員にバナナをお渡しました。尚、バナナは宮本慶三様よりご寄付頂きました。



参加賞!!  
立派な  
バナナです

## 農村環境創造講演会

11/23(日)、種生改善センターにおいて、伊賀市石川在住の栗原喜代子氏をお招きし、「里山の自然を生かした園芸福祉による地域づくり」と題した講演会を開催しました。



栗原さんは15年前、阿山地区の古民家に移住され、農家民宿「凡」を経営されています。念願だった古民家暮らしと自主事業を次々と実現し、地域の方との会合や出合作業も楽しいと話す栗原さんのバイタリティーやお人柄があふれたお話が印象的でした。



◇ 今後の予定 ◇

|                    |                  |                                  |                 |
|--------------------|------------------|----------------------------------|-----------------|
| 12/7(日)            | 13:30~           | ふれあいサロン                          | 博要の丘ホール         |
| 12/11(木)           | 10:00~           | 献立会議 (B班)                        | 博要地区市民センター和室    |
|                    | 13:00~           | しめ縄作り教室                          | 博要地区市民センター大会議室  |
| 12/12(金)           | 12:00~           | 種生おしゃべりサロン                       | 種生生活改善センター      |
| 12/14(日)           | 13:30~           | 老川ほっこりサロン                        | 青山文化センター        |
| 12/14(日)<br>・15(月) | 各日<br>13:00~     | こんにゃく作り教室                        | 博要の丘生活体験室(旧給食室) |
| 12/18(木)           | 11:30~           | 配食サービス                           | 申込者宅へお弁当を配布します  |
|                    | 19:30~           | 本部役員会議                           | 博要地区市民センター小会議室  |
| 12/20(土)           | 10:00~<br>15:00  | 田舎のえき はくようTERAS(照らす)『みんなで祝おう1周年』 | 田舎のえき(萩田邸)      |
| 12/21(日)           | 10:00~<br>14:00~ | hakuyoga (ハクヨガ)                  | 博要の丘ホール         |

×3×