

WEB版

こころの里だより

NO. 292 ~2月号~

編集人；地域活動支援センター

こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8



TEL : (0863) 33- 5151

FAX : (0863) 33- 5252

E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

第24回

玉野こころの講演会 『睡眠からはじまるメンタルヘルス ～より良い睡眠をとるために～』

先着80名

入場無料

2026

2.14 土

13:00～14:30 (予定)

(開場 12:30)



【会場】玉野市立中央公民館
多目的室（大）

玉野市宇野1-38-1
天満屋ハピータウン・メルカ 2階



動画配信（無料）

講演動画3/14（土）より配信予定
こちらのQRコードから動画視聴情報をお知らせします
(空メールを送信してください)



【同時開催】

こころの健康展（11:30～15:30）

◆こころの健康づくり・作品展示コーナー

【講師】

新見公立大学 健康科学部 看護学科 教授

いのうえ

しんいちろう

井上 真一郎 氏

精神科医（医学博士、専門医・指導医）。
労働衛生コンサルタント。

大学で教壇に立つ一方、総合病院・クリニックでの診療や企業における産業医活動なども精力的に行っている。

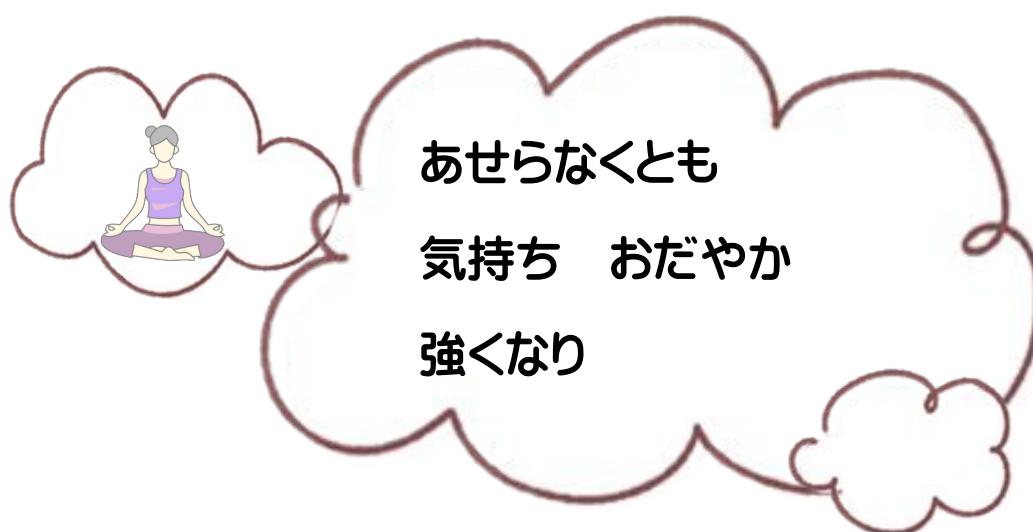
《お問合せ》

玉野こころの講演会 実行委員会 事務局

（地域活動支援センター こころの里内：玉野市宇野1-8-8）

TEL:0863-33-5151 (水・日・祝休み)

投稿コーナー





めばるの会（当事者会）よりお知らせ



1月8日(木)の 話し合い では、出席者3名と見学者1名で以下の内容について話し合いました。

話し合いの内容

次回話し合い 2月5日(木) 15:10~

- ◎テーマ
 - ・総会について (3/5)
 - ・お花見について (3~4月)
 - ・講演会の展示用ポスター作り

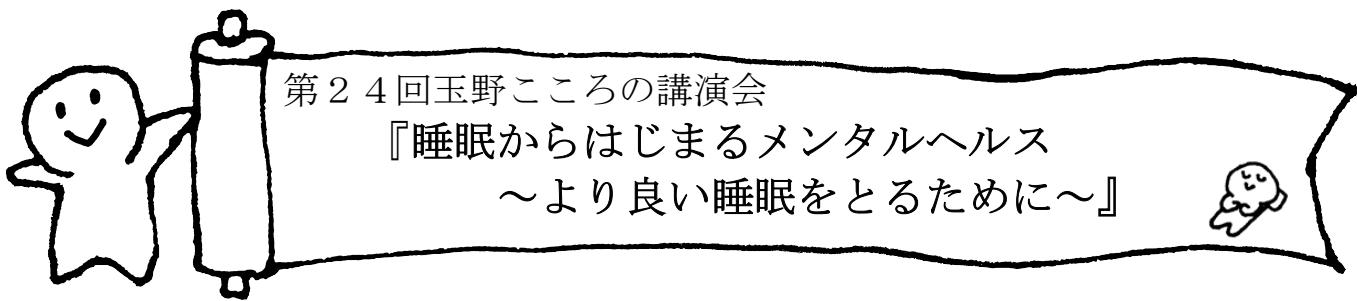
- 1 寄附について
6/8までにテ局で現金化
- 2 クリスマス会振り返り → 当日感想を聞いた
(追加)・BGMが用意できなかったが、Aさん がスマホで
流してくれた良かった
- 3 「玉野こころの講演会」展示ポスター作り
<写真選定>…個人情報をこれまでより意識して選ぶ
来月写真を切り貼りしてポスターに仕上げる
2/5(木)に仕上がらなかった場合別日を設けて完成させる
- 4 総会について
・2/5(木)に案内状の内容を確認
・なるべく会員の来所時に手渡し
・どうしても渡せなかった人には郵送
したよりで来所を呼びかける

☆めばるの会会員の方は3月5日の総会にできるだけ参加していただけます。参考までに、総会までの活動記録をまとめました。

次回2月5日(木)めばるの会<話し合い>の終了後に、『玉野こころの講演会』の【こころの健康展】で展示する、めばるの会2025年の活動記録ポスターを作成します。写真の候補は選定していますので、画用紙に写真を貼ったり、説明文を入れて大きなポスターに仕上げます。

めばるの会会員の皆様、できるだけ参加してください！

完成しなかった場合は、別の日を設定して2月14日までに仕上げます。



第24回玉野こころの講演会

『睡眠からはじまるメンタルヘルス

～より良い睡眠をとるために～』



睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。必要な睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する等の特性を踏まえた取組が必要となります。

(厚生労働省 HP『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』より引用)



と、国も健康と睡眠の関係を重視しているようですが、身近にもいろいろな睡眠グッズが売られていたり、テレビでも睡眠がテーマの番組をよく見かけます。



そんなこんなで今年の講演会のテーマ“睡眠”は誰でも悩みの種になりがちな、放ってはおけない問題です。日本人の平均では人生の30%ほどを占めるのに自分でコントロールするのが難しい、ちょっとめんどうなヤツなのです。



講師は井上真一郎先生。精神科のお医者さんで、病院での診療の他に産業医活動もしております。そして新見公立大学で教鞭をとられる大学教授でもありますので、生徒になった気持ちで好奇心全開で聴講できそうです。長距離移動も愛車(自転車)でさっそうと疾走されるうわさの井上先生のパワーを浴びに、みなさん是非会場にお越しください。(先生が当日会場まで自転車で来られるかは今のところ不明です)



睡眠って



本来



ただただ



幸せな時間…



せんぐいの日

<2026.1.22.Thu>

朝からつきっきりで
ぜんざいづくり。
魂込めてます！



昨年12月に利用者さんと一緒についたお餅を、**ほかほか**の
ぜんざいにして召し上がっていただきました。
大寒波の中10人以上の利用者さんが来て下さいました。
朝からていねいにゆでたあずきがたっぷり入ったぜんざいで
こころもあったまつたかなー

2月19日(木)は**『きなこもちの日』**です。
おもちLOVERの皆様、こちらも是非ご参加くださいね！

妖怪 小豆洗い?
ばけばけ~

こころの里よりお知らせ

CLOSED

「第24回 玉野こころの講演会」の日について

2月14日（土）は中央公民館・多目的室で「こころの講演会」を開催します。こころの里は休業日になりますので、お間違いないようにお願いします。この日はぜひ講演会を聴きに来てくださいね！



「きなこもちの日」について

12月に皆さんでついたお餅を“きなこもち”にして食べましょう！

2月19日（木）の3時からご用意します。皆さん食べに来てくださいね！

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ~ **2月20日(金)**まで展示
(多数の場合は抽選)

①



ベレー帽

1名

サイズは書いていないので不明です。
グレイのフェルト生地みたいです。
あつたかそうです♪
黒や透明の大小いろんなカットの飾り
がついてます。
後は被ってみてお確かめください。

②



ハンドグリップ（5Kg）

1名

握力を鍛えると日常生活で動きがスムーズにできるようになり、脳の活性化にも繋がるそうです。握力の低さは日常生活の動作障害の原因になってしまいます。
さあ、あなたも日々の鍛錬でどんな瓶のふたもあけられる手に!!

※申し込みは、いずれかのうちから、1点でお願いします。

このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

** リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください **

（リサイクル担当：津村）



2月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1 休業日	2	3	4 休業日	5 めばるの会	6	7 手芸教室 スポーツの日
8 休業日	9	10	11 休業日 (建国記念の日)	12 (会議)	13	14 玉野こころの 講演会
15 休業日	16	17 ソフトバレー の練習	18 休業日	19 きなこもち の日	20	21 カレーの日 まつりサロン
22 休業日	23 休業日 (天皇誕生日)	24 パソコン教室	25 休業日	26	27	28 のど自慢会

☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日 に ち	時 間	内 容	備 考
5日 (木)	15:10~	めばるの会<話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
7日 (土)	9:30~	手芸教室 (★予約締切 2/5 (木) 14時)	予約 参加費 100円
	13:30~	スポーツの日<卓球>	参加費 無 料
14日 (土)	13:00~	玉野こころの講演会 (11:30~こころの健康展) ※こころの里は、休業日となります	中央公民館 多目的室(大)
17日 (火)	14:00~	ソフトバレー練習※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
19日 (木)	15:00~	きなこもちの日	参加費 無 料
21日 (土)	12:00~	カレーの日 (★予約締切 2/19 (木) 14時)	予約 参加費 200円
	12:30~	まつりサロン	参加費 無 料
24日 (火)	13:30~	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無 料
28日 (土)	13:30~	のど自慢会	参加費 100円

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間どおりにお集まいください ☆☆☆

予約…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。

キャンセルは早めにご連絡ください。予約・キャンセルの連絡は留守番電話ではお受けできません。開所時間内にご連絡ください。



編集人；地域活動支援センター こころの里
〒706-0011 玉野市宇野1-8-8
TEL : (0863) 33-5151
FAX : (0863) 33-5252

編集責任者；坂屋 豊 編集者；岡崎 千代

WEB版「こころの里だより」をご活用ください

こころの里のホームページ上で、WEB版「こころの里だより」を定期的に更新しています。

「こころの里だより」がお手元に届くよりも、少しだけ早くご覧いただけます。

スマホ・タブレットをお持ちの方は、右のQRコードからアクセスいただけます →

