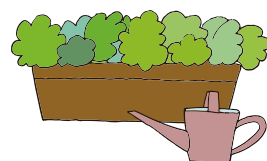


細やかなお手伝いできれば…

★新規登録者紹介

コロナ、コロナと言う言葉を耳にしたのが、三月下旬頃だったと思います。毎日この言葉をメディアを通して聞きながら自粛生活が始まりました。家で過ごす時間が以前より何倍か増えたうえ、異常な暑さが続き昼間はダラリ、朝夕の散歩を心掛けました。その折にご近所の方と出会うと「げんきー？」と声がかかります。家では限られた人との会話ですが、散歩に出ればいろいろな人と距離を置きながらもお喋りを楽しめます。この様な状況のなか、以前より人とのつながり、絆の大切さを強く感じた方も多くなったと思います。以前でしたら町会の集い、サロン、老人会の催し等に大勢集まり踊り、カラオケ、手品等を楽しんでいただいていた助かりました。その折には人材バンクのお世話になり、賑やかに開催することが出来て感謝しております。この度、私は特技等は何もありませんが、何か細やかなお手伝いが出来ればと登録させていただきました。宜しくお願いいたします。



記・登録 No.415 神作 トモ子さん

★新規登録者紹介

小学生から続けてきた囲碁を生かして…

「誰かのためにとかではなく、自分のためにやっていることです」そうお話くださった武田さん。以前住まわれていた所で高齢者施設に赴き囲碁の相手をされており、富士見市でも、ということで人材バンクにご登録いただきました。囲碁を始めたのは小学生の中学年頃。お兄様が打っているのを見たことをきっかけに、以来ずっと自由に囲碁を楽しんでこられたそう。高齢者施設で囲碁の相手をするとなると、前日はお酒は飲まずに済みます。また施設には歩いていく。禁酒にもなるし運動にもなる。自分を律するための活動であり、だから「自分のため」



なのだそう… たとえ「自分のため」であっても、こうして人材バンクにご登録いただき、誰かの「ありがとう」につながる活動をされている武田さんには、本当に頭が下がる思いです。今は新型コロナウイルスの影響でなかなか依頼の無い状況ですが、これからどうぞ、よろしくお願いたします。

記・事務局 / 登録 No.414 武田 勝行さん

新規登録者

	なまえ	指導・協力内容	指導料	実費
個人	島田 慎也	ギター・ドラム・ダンスの発表・指導	有	要相談
個人	武田 勝行	囲碁	無	無
個人	神作 トモ子	イベント協力・話し相手	無	無
個人	渡邊 静美	パソコンの指導	有(1回2,500円)	有(テキスト代)
個人	松井 健治	英会話(特に発音、リスニング)	個人	有(コピー代、交通費)

怒りの感情コントロール、アンガーマネジメント・コントロールを！

アンガーマネジメントとは、『怒りとは何なのか』という事を理解し、怒りで後悔しない為の対処法を学ぶ事です。怒らなくなる事ではありません。アメリカでは、教育の場や司法・一般市民の間でも当たり前の事として浸透しています。ではなぜ怒りの対処が必要なのかと言うと、怒りの感情は適切に対処しないと、言いすぎたりやり過ぎたりする事があり、仕事や友人関係、更には信頼・健康・お金まで失ってしまいます。そして時には犯罪にも繋がる厄介な感情だからです。そもそも日本の教育では、怒りについて学ぶ機会はありませんでしたから、怒りの扱いの仕方を知りません。



記・登録 No.387 宮田 久美子さん



怒るという事を知っていても、なぜ怒るのか、どう扱えばいいのかまでは理解が出来ていませんでした。ぜひこの機会に、アンガーマネジメントのテクニックを覚えて頂き、怒りの感情のコントロールをしていただければと思います。

11月7日(土)、モデル事業として「怒りの棚おろし～アンガーマネジメントで考えてみよう～」を、ZOOMを使って開催しました。「怒り」の感情が生じる原因や、怒りのコントロールのコツなどを学ぶ事ができました。宮田さん、ありがとうございました！

思い出の人材バンク活動



富士見市の人材バンクに登録しようと思ったきっかけは、ちょうどそれまで勤めていた大学の定年を迎え、これまでの経験を少しでも市のためにお役にたてたらと思ったのと、今まで職場に限定されていた人間関係を広くしたいと思ったからです。大学では情報工学関係の研究をしていた関係で、市のパソコン教室の手伝いをさせていただきました。参加されている皆様は熱心で、楽しく指導させていただきました。この他、市のイベント手伝

いをいくつかやっております。例えば、展覧会、コンサート、祭りなどの各種イベントのお手伝いなどです。どれも楽しくやっております。最近では、子供向けのSTEM教育の手伝いもさせていただいています。市民向けの英語教室も予定していましたが、新型コロナウイルスのせいで中止になりました。最近、多くの活動がコロナのせいで止まっているのは残念なことです。人材バンクで、人間関係も広まり、登録してよかったと思っています。

記・登録 No.299 江澤 良孝さん

人間関係が広がった人材バンク