

短歌・俳句で綴る

御代田の四季

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月俳句会」から寄せられた代表作品です。

短歌

持ち寄りのタッパー差し出す手は語るひとりひとりの長き来し方

大池 講子

真夜覚めて眠れぬままに刻は過ぎ仰ぐ高窓におぼろ月あり

吉田 倉子

久々の雨にしっとり潤ひぬ土も空気も吾の心も

桑原アヤ子

俳句

当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

室生寺の塔に石楠花翳深む

石楠花や天明噴火の岩の群

山菜の香りを狩りて夏来たる

矢車草一輪咲きて考思ふ

そよ風に垣根におどる蛇の衣

俳句道場【五月俳句会】

揚雲雀舞ひて降りぬは夫の影

蝸牛磁石のやうに葉の真中

日照雨去り蟻の動きの早まりぬ

松浦 靖子

土屋 春雄

櫻井 優祐

土屋 園子

土屋 正夫

古波 政子

堀篁 幸子

若山 芳猛

若山 芳猛

地域おこし協力隊御代田体験記

尾関report

先日「こども自然探検隊」で、子どもたちと一緒に高峰山登山をしました。高校の遠足以来の登山だったので数日前からずっとドキドキしていて、自分の中では「かなりキツイ」と思いながらの登山でしたが、小学1年生の小さな女の子が頑張っている姿や、綺麗に咲くしゃくなげ、雄大な景色を見て、身体は疲れていましたが、心はとても癒されました。



Profile

尾関 充紗

出身

愛知県名古屋市

御代田町地域おこし協力隊員として平成29年5月1日に着任。得意の写真を活かし「写真によるまちづくり」を目指します。

お気に入り写真は以下の二次元コードからSNSをご覧くださいとカラーでご覧ください。



御代田町地域おこし協力隊
Facebook/Twitter/Instagram
二次元コード

5月のお気に入り写真



5月24日 小田井



5月24日 草越

Man Watching #218

健康のために！
私と一緒に運動しましょう！！

- ① 趣味は？
ハイキング・温泉めぐり
- ② おすすめのスポットは？
地区サロン
- ③ 理想の人は？
両親
- ④ 夢・目標は？
短期目標
食生活アドバイザーの資格をとる
- ⑤ まちづくりに一言
ハートピアみやたデイサービスでハピリを行っているほか、地区サロン等へ出掛け、介護予防や身体の悩みにあわせた体操を行っています。いつまでも住み慣れた場所での生活を続けられるよう、皆さんの力になりたいです。





こころのやすらぎ



心理相談員
大澤 八千代

傾聴って

前号で親による傾聴が大きな手助けとなると言いました。ではなぜ傾聴でやる気や精神的安定がもたらされるのでしょうか。相手の話を耳に入れる行為には「聞く」と「聴く」の二種類があります。「聞く」は相手の話を聞いているものの何となく耳にしている状態です。それに対して「聴く」とは、もっと話の内容に注意を向け、集中し、しっかりと頭に入れようとしている状態です。人が話をきいてもらったと感じられるのは、話している相手がこの「聴く」の姿勢を示してくれたときです。この瞬間に私たちは、自分の話したいことが話せたという満足を感じます。相手が自分の今の気持ちを少しの誤解や思い違いもなくわかってくれていると感じられる聴き方が傾聴です。この十分に話を伝えられたという満足感が一番重要なポイントになります。

例えば、職場の上司に怒られたけど、友人に愚痴を言ったら気分がすっきりしたり、夫婦喧嘩で腹が立ったことを、友人に話してわかってもらえたら怒りが収まったなど、このように「心が解放され気持ち楽になる」ことを心理学用語で「カタルシス効果」と言いますが、傾聴による相手からの共感はこのカタルシス効果をもたらします。すると、次の行動へと自ら動ける力が湧いて

きます。

「もう会社になんか行きたくないと思っただけど、もうちょっとがんばろう」とか「二度と顔も見たくないと思っただけど、こっちは言い過ぎたかな」などと思えるようになります。傾聴では、こうした語った人にある気持の変化を「パーソナルチェンジ（人格変化）」と呼び、重要な効果の一つになっています。

続きは次号になります。

「聴き方のルール」より

心理相談室の利用について
心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。
ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

相談日・相談時間

相談日：毎週水曜日

相談時間：午前10時～午後4時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午前10時～午後4時の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へおかけください。心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

いい店みつけた

霧下そば地粉や

内掘 史彦さん



当店のそばは、父が作ったそば粉と町で収穫されたそば粉を使用し、お客様へ提供しています。お客様に地元の美味しいそばを知ってもらいたいという気持ちからこのお店を作りました。

そば以外の商品ももちろん一品一品試行錯誤を重ねて、お客様に本当に美味しいと思ってもらえるように仕上げ、提供しています。また、店内もバリアフリーになっており、椅子を使用する方やお年寄りの方、小さいお子さんがいらっしゃる親御さんもお店で安心してお食事ができるように配慮した作りとなっています。

ぜひ、お気軽にお越しください。

「いい店みつけた」は町内で小売業、飲食業、建築業などを営んでいる店を紹介していく企画です。町商工会に所属している店舗に限定し、商品の紹介をするのではなく、どのような店なのか、どのような活動をしているのかを皆さまにご紹介し、理解していただくものです。店舗の宣伝活動のために掲載するものではありません。



・店舗所在地 大字塩野520番地2
・設 立 平成28年6月5日
・電 話 (31)6663
・F A X (31)6663

座右の銘は？

自然体

仕事で大切にしていることは？

万全の体調管理

この仕事をしていてよかったことは？

仕事をしていて楽しいと思えること

これから挑戦したいことは？

父からそば栽培を教わり、そばの栽培からそば打ちまで全て自分でこなせるようにしたい。

Vol.60