

生涯学習のすすめ・・・  
心わくわくいきいきライフ

# 宮浦コミセンだより



## 宮浦コミセン自主講座の紹介 ③

「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため、自粛要請や臨時休館等により、本年度は特に本来の活動ができにくい状況となりました。また、毎年11月の第二日曜日に開催していた「宮浦コミセン祭り」も昨年に引き続いての中止を余儀なくされ、各グループの発表の場を設けることも難しい事態となりました。そこで、コミセン便りでいくつかを紹介していきます。もっとも、実際の発表や作品を直に観ることがベストですが、少しでも「雰囲気」が伝われば幸いです。

### 絵手紙ひまわり

この団体は平成22年に結成され、今年で11年目を迎えています。「絵手紙の技能向上を図り、成果を地域に発表する。」という目的で、毎月第1・3水曜日の午前中、1階の研修室で作品づくりを頑張っています。また、2階の掲示ボードに季節に応じた作品を展示し、利用者に絵手紙をとおして「季節感」を届けていただいております。

右の写真は、いずれも今年7月に2階の掲示ボードに展示されたものです。いずれも素朴で味わいの深い作品に仕上がっています。



### 花ゆうゆう(閑淵流)

毎月第1・3水曜日の午後、1階の研修室で活動をしています。「生け花の文化を伝えていくこと」を目的とし、平成18年の結成以来、今年で15年目を迎えることとなります。この間、宮浦コミセン祭りをはじめ、毎年三原駅周辺で開催される「おひな祭り」にも花を飾り、地域の地域行事を盛り上げるために頑張っています。また、お稽古があった日には、ご厚意により宮浦コミセンの玄関に作品を1つ展示していただいておりますが、その生け花が玄関の「空気」を一変させるとともに、来館者の心を和ませています。

右の写真は、いずれも今年7月にあった講座の様子と作品の一例です。



### 宮浦コミセン推薦図書案内 ④

#### こころの処方箋 河合 隼雄 著(新潮文庫)

日本の分析心理学(ユング心理学)・臨床心理学の第一人者であった著者によるエッセイです。同じ事象であっても、見方やとらえ方次第で全く違う受け止めとなること等が分かりやすく書かれています。

たとえば第27章「灯を消す方がよく見えることがある」では、目先の解決を焦って、灯をあちらこちらとかかかっているのではなく、一度それを消して落ち着いて目を凝らすことも必要であることが紹介されています。

長年読み継がれてきたこの本は、一つ一つの章が短くて独立しており、全体が55章で構成されています。ストレス社会に生きる我々にとって、大変参考になる一冊であり、その時々で該当する章を読み返すと良いと思います。

### 暮らしの歳時記

★寒露(かんろ) ;二十四節気のひとつ、草花に冷たい露が宿るという意味で、秋の深まりを示しています。農作物の収穫も行われ、東日本では紅葉が色づき始めるのもこの時期です。今年の寒露は10月8日です。

★霜降(そうこう) ;二十四節気のひとつ。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日本の地域によっては朝霜がみられる頃で、そろそろ冬支度を考え始める時期となります。今年の霜降は10月23日です。

