

# \* 文化センターだより \*



2026年4月号  
4月1日発行

三豊市上高野文化センター  
豊中町上高野2572-1  
TEL : (0875) 62-2377

隣保館は、あらゆる差別の解消と「福祉と人権のまちづくり」や「コミュニティ活動」の場として、また「生活自立支援」や「人権情報発信基地」として誰もが利用できるふれあいの場です。

## \* 配食サービス紹介 \*

上高野文化センターでは、ボランティア団体はなみずき・上高野長寿会・民生委員など、地域のみなさんのご協力をいただきながら、配食サービスを行っています。

高脂血症（コレステロール・中性脂肪）・高血圧・糖尿病などの予防を目的とし、毎回食品栄養成分を考慮した献立を調理、希望者のお宅までお届けし、安否確認や地域交流も兼ねています。配食サービスについてのお問い合わせは、上高野文化センターまでお願いします。

上高野地区在住80歳以上

- ・独居（独り暮らしの方）
- ・老々世帯（80歳以上の方のみの世帯）
- ・その他見守りが必要な方

\* R7.4から一部変更

4/9 5/14 6/11

7/9 9/24(第4木) 10/8

11/12 12/10 1/14

2/12(第2金) 3/11



※毎月第2木曜日ですが、都合により変更する場合があります。

毎月のセンターだよりをご覧ください。

## お別れ遠足 3/20

今回は、今治の伯方塩業での塩づくり体験後、野間馬ハイランドへ行きました。お天気にも恵まれ、楽しい1日となりました。



塩ができる様子を興味津々でした(笑)



# 2026年4月の行事予定・施設予約状況

日	月	火	水	木	金	土
* 第2・4土曜日午前中は開館しています。 お気軽にお立ち寄りください。 * 館利用予約ご希望の方は、文化センター までお問い合わせください。			1 	2 ・はなみずき総会 10:00～ ・絵手紙教室 13:30～	3 ・上高野長寿会総会 10:00～	4 <b>(休館日)</b>
5 春の交流会 10:00～ <b>(休館日)</b>	6 ・ヨガ教室 19:30～	7 ・料理教室 9:30～ ・二胡練習 10:00～ ・太極拳教室 13:30～	8 サロンはなみずき 100円喫茶 9:30～ ・大正琴教室 13:30～ ・浄化療法士勉強会 14:00～	9 <b>配食サービス</b> ・健康ストレッチ教室 13:30～	10 ・古文書学習 9:00～ ・パソコン教室 10:00～ 	11 ・しきなみ短歌会 10:00～ ・陶芸教室 13:30～ <b>(午後休館日)</b>
12  <b>(休館日)</b>	13 ・上高野長寿会 9:30～ ・ヨガ教室 19:30～	14 ・二胡練習 10:00～ ・太極拳教室 13:30～	15 ・上高野地区福祉 推進委員会役員会 9:00～ ・初心者料理教室 10:00～	16 ・子育てセミナー 9:00～ ・ひまわりの会 9:30～	17 ・手芸クラブ 9:30～ 	18 ・家庭倫理の会 14:30～ ・家庭倫理の会 17:30～ <b>(休館日)</b>
19 NPO法人 ピース 子ども食堂 <b>(休館日)</b>	20 ・ヨガ教室 19:30～	21 ・二胡練習 10:00～ ・太極拳教室 13:30～	22 サロンはなみずき 100円喫茶 9:30～ ・大正琴教室 13:30～ ・上高野地区福祉推 進委員会月例会 19:00～	23 ・健康ストレッチ教室 13:30～	24 ・古文書学習 9:00～ ・パソコン教室 10:00～	25 ・生花教室 10:00～ ・浄化療法士勉強会 10:00～ <b>(午後休館日)</b>
26 <b>(休館日)</b>	27 ・ヨガ教室 19:30～	28 ・二胡練習 10:00～ ・太極拳教室 13:30～	29 <b>昭和の日</b>  <b>(休館日)</b>	30 		

## ● 人権講演会 3/7 ●

NPO法人親の育ちサポートかがわ理事長・香川  
 大学医学部小児科医の鈴木裕美先生を講師に迎え、  
 『みんなでハッピーな子育てを！～前向きな言葉で  
 心をつなぐコミュニケーション術～』をテーマに  
 お話いただきました。

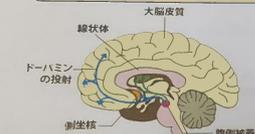
参加された方からは、とても分かりやすく楽しい  
 お話だった。前向きな注目をし、言葉で伝えるポジ  
 ティブフィードバックを心がけたい。  
 など参加してよかった、参考になったという声が  
 たくさん聞かれました。



(3) 前向きな注目をする(ポジティブフィードバック)

人間は誰でも間違い指摘反射がある  
本能的にモグラたたき(ダメ出し)が得意

脳内に「いいね!」スタンプを  
たくさん押して、ドーパミン  
で自信とやる気を育てよう



子どもは、つみ木を一つ  
一つ積み上げながら生  
きています。そのつみ木  
を見て、前向きな言葉を  
かけてみましょう

ポイント① ポジティブフィードバック「何が、どうよかったか」をコメント  
 ポイント② こまめに経過に注目して言葉で伝える(自分の期待値まで達していなくても、その経過を認めれば、続ける「やる気」を育てることができる)  
 ポイント③ 感謝する「ありがとう。たすかったよ」と伝えると、人の役に立ったり、存  
 在を喜ばれることにつながり、居場所ができる

