

高木総合センターだより



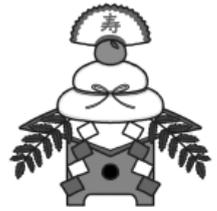
高木総合センターH・P

令和6年（2024年）1・2月号

姫路市立高木総合センター

所在地：姫路市花田町小川553番地2

TEL(079)253-7461・FAX(079)253-7465



あけましておめでとうございます

皆様方におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、2023年も色々なことがありました。3月にはWBC（ワールドベースボールクラシック）の試合前のロッカールーム、**大谷翔平選手**が対戦相手のアメリカの有名選手に気負いしているチームメイトに向けての声出して「**僕から1個だけ。憧れるのをやめましょう**」と檄（げき）を飛ばしました。結果、侍ジャパンは見事優勝しました。カッコ良かったですね。この大谷選手は11月に大リーグで、今シーズン最も活躍した選手（MVP）に大リーグ史上初めて2回目の満票で選出されるという大活躍ぶりでした。

10月には将棋の**藤井聡太さん**が8冠（竜王、名人などの将棋界の8つのタイトル）を達成しました。これも将棋界で史上初、素晴らしい活躍でした。他にも色々な分野で日本人が世界に誇れる偉業を達成し、私たちに感動と勇気を与えてくれました。

一方、新たに出現したものとしてChatGPTをはじめとする**生成系AI**（データを学習し、新しいデータや情報を創出する人工知能）がありました。私たちの生活は便利になりますが、一方誤った情報に惑わされたり、将来的に人間がコンピューターに支配されるのではないかと気掛かりなのは私だけでしょうか。

さらに悲惨な出来事も数多くありました。**ロシアによるウクライナへの軍事侵攻**も2年が経過しようとしています。この2年で死傷者が50万人とも言われており、あまりにも犠牲が大きすぎると思います。3月には**トルコ・シリア大地震**では5万人を超える死亡者が出ましたし、世界各地では**異常気象**による大規模な自然災害でも多くの犠牲者が出ました。私たち人類は大自然の猛威に対してあまりにも弱い、はかないものだと思います。一方、中東では**イスラエルとパレスチナの戦争**も双方合わせて1万5千人を超える死亡者出ました。

このように、2023年はまさに激動の時代の幕開けのような気がします。2024年は世界に平和が戻り、誰もが普通に、明るく楽しい日々を過ごせることを願うばかりです。

「ふれあい健康文化祭」の開催について

「ふれあい健康文化祭」を下記のとおり開催します。

日 時 1月13日(土) 午前9時受付 9時30分開始 正午頃まで

場 所 高木総合センター 2階 会議室他

内 容 第1部 花田中学校箏曲部 琴の演奏

第2部 健康講演会

講師:きたなか整骨院グループ 北中宏忠さん・濱田紀江さん

内容:北中さんから整体についてのお話。濱田さんはバレーボール

女子日本代表のトレーナーとしてのお話しをしていただきます。

普段からひじ・肩・腰の痛みにお悩みの方、学生などアスリートの方で
けがをしない方法などについて興味がある方は是非ご参加ください。

第3部 よさこい よさこいチーム咲夢麗衣

自力整体 (気を補い、気を巡らす)

日頃使いすぎて緊張している筋肉を自分のペースでゆるめ脱力させる究極の
セルフマッサージです。

日 時 : 1月11日(木) 午後2時~1時間程度

場 所 : 高木総合センター 2階 会議室

講 師 : 藤尾 知恵さん

参 加 料 : 無料(申込不要)

※靴下(あれば5本指靴下)と大きめのタオル、ヨガマット(持っている方のみ)をご準備
して下さい。



「高齢者の集いと喫茶」を開催しました

12月7日(木)に高齢者の集いとふれあい喫茶を開催しました。
花田・城山地域包括支援センターの職員さんのご指導のもと
クリスマスツリーのクラフトを作りました。

その後、喫茶でしばらく楽しい時間を過ごしました。

※次回は3月7日(木)に開催予定です。

お知り合いなどをお誘いの上、ぜひご参加ください。



ものすごい集中力!



クリスマスツリー完成!

お仕事をお探しの方へ

「ハローワーク姫路求人情報(フルタイム・パート)」(姫路公共職業安定所発行)の
最新情報が、毎週月曜日午後に高木総合センターに届きます。

高木総合センターにて配布しておりますので、必要な方は申し出ください。