

無料

9月の上映会

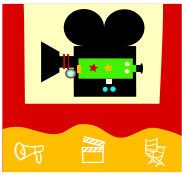
「トイレット」

●9月5日(木) 14:00～(開場13:30)

●生涯学習センターホールフラット(中央町2-6-23)

監督 荻上直子 2010年(日本・カナダ) 上映時間109分

出演 もたいまさこ アレックス・ハウス タチアナ・マズラニー デイヴィット・レンドル



引きこもりになったピアニストの長男モーリー、ロボットオタクの次男レイ、大学生の末っ子リサ。そして、生前母親が日本から呼んだ祖母“ばーちゃん”。

トイレが異常に長くて、外に出てくる度に深いため息をつき、一言もしゃべらず部屋にもどり出てこない。そんなばーちゃんを3兄妹は気になってしょうがない。次から次へと起こる小さな出来事によって、バラバラだった3兄妹と“ばーちゃん”との絆が深まっていく。



お待ちしております！

●この上映会は、子どもさんや若いお母さんをはじめ、中高年の方々が「気楽に遊んで楽しむ場所を提供する」ことを目的に設立された“のびのびうさぎ”という任意団体が企画したものです。

10月は「手錠のままの脱獄」アメリカ映画の予定です



— お問い合わせ —
代表 山本真理子
山本携帯: 090-1056-9986
(Tel&Fax: 042-472-8732)
E-mail: marippe@r3.dion.ne.jp

— 「のびのびうさぎ」の活動の様子をご覧ください —

★**のびのびうさぎのブログ「うさぎの茶の間日記」**

<http://blog.goo.ne.jp/nobinobiusagi2014>

★**東久留米のふれあい情報サイト「くるくるチャンネル」**

<http://kuru-chan.com/blog/2013/03/04/0436nobinobiusagi/>



四方山話 第44回(2019.08) ～“6”カウント～

台風が過ぎてからは、猛暑続き。体調管理が大変ですね。水分補給と温度の管理には注意したいものです。



さて、暑くなると何故かイライラすることも増えてくるようです。先日も電車の中で、大きな声でのやりとりが耳に入ってきました。ちょっと振り返ると私よりも少し年上の方が大声で隣の方を責めているようです。そんなに大きな声を出さなくても・・・、などという場面に皆さんは出会われたことはありませんか？私も時々短気になったな～と思うことがあります。皆さんはいかがですか？好きで怒っているわけではないと思いますが、できれば穏やかなやりとりをしたいものです。



さて、「怒り」はどのようにして生まれてくるのでしょうか？人は、これまでに経験してきたことなどから「思いグセ」というものを持っています。何かの出来事に出会うとその思いグセが「心のフィルター」の役割を果たして、自分のモノサシに合わないことだと「怒り」に結びつくことがあります。この思いグセをコントロールする部分が脳には備わっていますが、年齢を重ねるにつれてその部分の働きが弱くなっていくのだそうです。では、どうすればいいのでしょうか？

「イライラ」や「むかつき」を感じたときに、心の中で「6”カウント」するのがお勧めです。

ちょっと冷静になるための短い時間ですが効果のある方法です。暑い夏、イライラしない心の状態を保ち、少しでも快適にすごしたいですね。

