

新緑の季節

新年度が始まりました

こんにちは！
もうすっかり春ですね

コロナも落ち着いて暖かくなると
活動も活発にしていきたいものです

今回はそんな楽しい活動にとって
大切なこととお話しします

「お互いに気持ちよく」

なかなか大変で、難しいテーマです。
一生懸命考えましたが、
「こんな考え方もあるよ」などありましたら、
教えてくださいね

それでは、新年度も
「ほな、いこか」と始めましょう。

知って ました？ エイプリルフール

エイプリルフールというのは「4月1日にはうそをついてもよい」という風習のことなのだそうです。

インターネットで調べると、この4月1日につかれた様々な嘘がでてきますが、同じくらいでてくるのが「本当に信じた人がいて大騒ぎになった」というお話です。

嘘を嘘だとわかって楽しく笑いあえればよいのですが、聞いた人が信じてしまうと大変なことになることもありますよね。去年は「コロナになった、という嘘はやめてください」という話もあったようです。

ちなみに、江戸時代くらいには4月1日は「不義理の日」といって、最近ご無沙汰の人と仲良くするために挨拶する日、などでもあったようです。

どちらでも、お互いに気持ちよく、末永いお付き合いをしたいものですね。
※フリー百科事典 wikipedia などより

互版

ほな、いこか

生駒市からのおたより

令和4年

4月号

発行・問い合わせ

生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
内線 7360

人との付き合いを、いい形で続けていくのはとても難しいことですね。また、仲の良い人にも、聞かれないこともあります。今回はそんな人との付き合いについて「個人情報」というキーワードからポイントをお伝えします。難しい言葉も多いかもしれませんが何かの参考になれば幸いです。



この春、あらためて考えてみよう！

親しき中の礼儀

人には誰だって、知られてもよいこと、知られたいくないことがあります。親しい人には伝えてもよい「電話番号」だって、見たこともない人には知られたいくないですね。

また、親しい人にだって、知られたいくない秘密もあります。そういうときは「プライバシー」という言葉も使いますね。

■個人情報とプライバシーはどちらも大切なもの

「個人情報」とは、生存している特定の個人を識別できる情報です。例えば、健康保険証やマイナンバーなどもそうですね。

「プライバシー」とは、一人ひとりが持っている「秘密」や、それがほかの人から見れば何でもないことであつたとしても、本人にとってはとても大切なものやこと、について、正当な理由なく侵害されない状態であるか、など「個人情報」よりも幅広い意味のある言葉です。

■知られたいくない、聞かれないこともある

「向こうから言ってこない限り、個人情報は聞かない」ことが大事です。また、個人情報やプライバシーに関する話をしている横で聞き耳を立てるのも、あまりいいことではないですね。皆さんも逆の立場だったら嫌ですね？

フフ。あんなことした





結局どうすればいいのかな？

むずかしいですね。今回は3つのポイントにまとめました。



親しき中にも3つのポイント

①同意を明確にしておく。

個人情報には本人の同意によって得ることができる情報です。

また、他の人に伝える場合にも本人の同意があるかが重要です。

逆に、例えば自分に万が一のことがあった場合に、誰かに伝えてほしいことがある、というようなときは、前もって自分がそれに同意していること、を伝える必要がある、ということです。個人情報を伝えるようなお知り合いとはよく話しあっておきましょう。大事なことは紙でのこしておくこともいいかもしれません。(他の人への証明になるなどです)

②むやみに知ろうとしない

先ほどもいいましたが、聞き耳をたてる、あるいは本人は嫌がっているのに無理やり聞き出す、などはやめましょう。

「困ったことがあるなら聞くよ」と本人が悩みを打ち明けられるような関係づくりが、いいお付き合いにつながります。

③絶対にもらさない

個人情報は本人の同意なく勝手に伝えてはいけません。

「教室参加者の●●さんの電話番号教えて」などのお問合せをいただくことがありますが、市は本人でないため、お答えできません。こういったことも覚えておいてください。個人情報はとても大事なので、もらしてはいけないということです。

そうだね
気を付けよう



※今回の記事は令和4年3月時点の情報で、なるべく皆さんに伝わるように書いています。今後法律が変わることや、解釈によって疑義のあるところがあるかもしれません。前もってご了承ください。

令和4年
5月

毎日、
やろう！

セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
1 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	2 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	3 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	4 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	5 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	6 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	7 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
8 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	9 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	10 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	11 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	12 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	13 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	14 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
15 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	16 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	17 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	18 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	19 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	20 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	21 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
22 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	23 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	24 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	25 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	26 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	27 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	28 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃
29 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	30 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	31 ・お話・体操 ・散歩・水分 ・検温 ℃	<p>今月は「ももの裏をのばす」運動です。 ももの裏には大きな筋肉があり、しっかり伸ばすことで血行の改善や基礎代謝の向上につながります。</p>			



今月の体操
ももの裏を
のばす



ふとももの裏を伸ばします。



1, 2,
3, 4
5, 6,
7, 8!



左足をまっすぐのばします

背筋をのばしたまま、腰からゆっくりと身体をたおします。

むりのないところで8秒かぞえましょう

ゆっくり戻して反対側もおこないましょう

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。