



長与駅コミュニティホール イベント案内

☎ 契約管財課 ☎801-5784
開館時間 8時30分～19時

●きのこ写真展

時 4月26日(金)～5月9日(木)
他 主催 山川 統

ノルディックウォーク in ながよ

☎ 特別養護老人ホームかがやき ☎894-5555

時 9時45分～12時(9時30分～受付)

定 20人 料 無料

他 希望者にはポールを無料で貸出します。雨天時の開催については、お問合せください。初めて参加される方には、個別に歩き方講習を行いますので、必ずお電話ください。

開催日時	集合場所
4月4日(木)	特別養護老人ホームかがやき(約5km)
4月18日(木)	
5月2日(木)	
5月16日(木)	

令和6年度『シルバーいろは講習』 (野菜づくり教室) 受講者募集

☎ (公社)長与・時津シルバー人材センター
☎887-0800 FAX887-0623
〒851-2129 長与町齊藤郷1006番地12

時 5月～令和7年4月の第2・第4火曜日
※8月は第1・第3火曜日、
令和7年2月は第1・第4火曜日
9時30分～11時30分(講義+実習:2時間)

所 講義 海洋スポーツ交流館(長与町齊藤郷)
実習 齊藤農園

対 長与町・時津町在住の60歳以上の方

定 10人前後(応募者多数の場合、抽選。)

料 材料費(1人あたり) 1,000円

申 電話またはFAXで申込み

受付時間 10時～16時

☑ 4月8日(木)～19日(金)



健康テラス

自分で考えるということ



山田眼科医院 院長
山田 理香



私が神戸市立中央市民病院眼科(現神戸アイセンター)に勤務していた時、多焦点眼内レンズが世の中でとても流行しており、多種多様なレンズがどんどん開発され私も学会で発表しました。近年の多焦点眼内レンズはとても良いものが多く欧米では生活に便利な多焦点眼内レンズを選ぶ人が多いです。

一方、日本人は最新のものや手術に対しては、まずデメリットを非常に心配し、少しでもデメリットが生じる可能性があるとしても不安がります。つまりnegative thinkingで完璧主義です。問題なのは考えずにただやみくもに不安がる姿勢です。それは損をします。

例えば建築でも現在は様々な素材・設計で建てられた家が誕生しています。断熱素材や災害に強い作り、新しいソーラーパネルや水素を用いた自家発電装置を持つ家など誕生しています。自身でよく調べて考え依頼した住宅は見ても本当に素晴らしいのですが、自分で考えず建築会社に丸投げして費用を抑えた住宅は大概イマイチな場合がほとんどです。床のフローリング素材もコストがあまり変わらず他に良いものがあるのに工夫をしない。

つまり私が言いたいのは生きていく上で自分で考える習慣が一番大事だということです。