

令和5年7月号

【第348号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

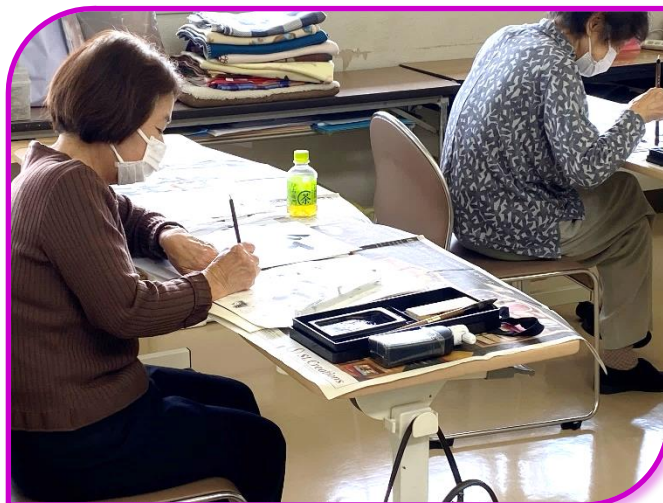
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



カタクリの花（4月） おえかき講座 藤田雅也さん

講座紹介

書道講座



今月は、「書道講座」をご紹介します。

先生が、楷書で書かれた2種類（漢字とひらがな）のお手本を、毎回用意してくださるので、それを見て練習します。書く前には、ひと文字ずつ書き方のポイントを指導してくださいます。利用者さんも真剣に取り組まれているので、着々と上達されています。初心者の方でも、先生が丁寧に教えてくださるので大丈夫ですよ！見学もできますので、お気軽にお越しください。

しゃきょう

写経（書写）体験しませんか？

8月から10月の3か月間、写経（書写）講座短期開催を予定しています。
希望される方は、スタッフまでお知らせください。

※写経の難しい方には、書写のお手本をご用意します。

仏説摩訶般若波羅蜜多心經
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子色不異空空不異色色即是空
空即是色受想行識亦復如是舍利子是諸法空相
不生不滅不垢不淨不增不減是故空中無色無受
想行識無眼耳鼻舌身意無色声香味触法無眼界

開催日時 : 8/3（木）、9/7（木）、10/5（木）
時 間 : 10時から12時まで
開催場所 : 団体共用室
持ち物 : 筆ペン（サインペン）、飲み物（水分補給）



しゃきょう

写経（書写）の効果とは

1. 字が上手になる（書道の基本的な技法が含まれているため）。
2. 脳が活性化する（字を間違えないよう意識しながら指先を使うため脳が活性化し、認知症予防に効果的です）。
3. 集中力・忍耐力が向上する（はじめは苦痛に思えても、徐々に慣れて集中できるようになります）。
4. 姿勢がよくなる（きれいに書こうと良い姿勢を意識するため）。
5. 精神が安定する（集中して書くことで脳が活性化し、心身のバランスがとれ、精神が安定します。逆に心が乱れていると、文字に表れるそうです）。

「写経」とは、その名のとおりお経を書き写すことです。

もともとインドの僧侶が修行の一環として、教えを伝え広めるために行われていました。その後、お経がサンスクリット語からいろいろな国の言語に翻訳され、同時に写経もその国の言語で書き写されるようになり、奈良時代に日本にも伝わったそうです。

時代とともに研究が進み、写経は、人間にとって様々な良い効果をもたらすことが徐々に証明され、今では修行目的のみならず、一般の方でも行われるようになりました。

現在、一般的な写経は「般若心経（はんにゃしんぎょう）」を書き写すことが多いです。300字程度で短く、初心者でも取り組みやすいことや仏教の真髄ともいえる大切な教えが凝縮されていて、あらゆる人を救うとされているからです。

令和5年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日			太極拳			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
9	10	11	12	13	14	15
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		英会話			健康体操	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	海の日		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
23	24	25	26	27	28	29
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話	おえかき		健康体操	
30	31					
休館日						

7/10(月)パソコンは休講です。

※ 随時、受講者募集中です。

10:00～12:00 ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ ・ フラワーアレンジメント
布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川