

活動をはじめたい人へ 〔新たな活動を生み、育む〕

Q7 どのくらいのペースではじめればいいのか？

A7

“できるときに” “できることを”
“できる範囲で”

“できるときに” “できることを” “できる範囲で”
はじめればよいと思います。

今の生活に活動を1つ加えると、時間のやりくりが難しくなります。苦しくなったら無理せず、少し休むことも必要です。多くの人が楽しく続けられることが大切です。家族や職場の理解を得て、他の予定なども踏まえながら活動することは言うまでもなく、活動が生活の中に無理なく入るようになれば良いと思います。

慣れてきて、活動が生活の一部になれば、きっと充実した生活が送れるようになるでしょう。



活動団体からの一言アドバイス

自分たちが楽しむこと、無理はしないということを大切にしています。参加者の皆さんには、「地域のため、というのも大事な目的ですが、自分自身が楽しむということを第一に考えてください」と呼びかけています。

また、来なかった人に対して「来てください」という呼びかけはしないようにしています。逆に「来たいときに来てください」と言うことで、自由に無理なく参加できる雰囲気になるよう心がけています。

明るく楽しい自由な活動