# 北星会館だより

会う人にやすらぎを別れる人に幸せを

NO92号
平成26年9月25日
西条市壬生川682－1
北星会館発行
TEL. FAX64－0321

## 第5回 優・友・楽習会

９月１７日、作業療法士の池之上卓治先生をお迎えして「がん、最大の敵・日進月歩の治療法」と題して、がんの発生、最新治療、早期発見の大切さについて詳しくお話していただきました。

がんという病気について悲観的なイメージを持っている人が多いようですが、ほとんどのがんは早期発見をして、早い段階で治療をすれば治ります。がんの種類によっては再発の可能性もありますが、定期的に検診を受け再度治療すればよいので、がんになったからといって必要以上に恐れることもないのです。“がんは治らない病気”という間違った認識から“がんは治る病気である”という正しい認識に変えることが、がんで死亡する確率を減らす第一歩です。

［実践できるガンの予防法１０項目］

○たばこを吸わない　　○お酒を飲み過ぎない
○適度な運動をする（目安：１日６０分のウォーキング）
○塩辛いもの、脂っこいものを避ける（塩分は１日１０ｇ未満）
○太りすぎたり、痩せすぎたりしない
○野菜をたくさん食べる（目安：１日４００ｇ以上）
○熱すぎるものをそのまま口にしない
○果物を食べる
○規則正しい生活習慣を心がける
○ストレスをためすぎない

# 舞踊教室・ボランティア活動

７月２４日、河北会館コーラス教室生と北星会館舞踊教室生が、老人ホーム「なごみ」を訪問しました。なつかしい童謡や歌謡曲を、美しいハーモニーにのせて聞かせてくれました。そのあと華麗な舞いを披露し、最後に全員で合唱して利用者さんとふれあいました。

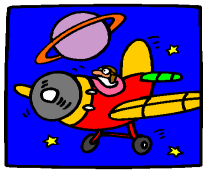
# たのもさんで楽しく交流

８月２８日、第３老人クラブのみなさんが会館で米粉を練って、たのもさんの準備をして中央保育所へ出かけました。

遊戯室で年長組の園児２５名と一緒に果物や動物などかわいい作品を作りました。お礼に年中組も加わり、歌をプレゼントをしてくれました。来年もまた一緒に楽しくたのもさん作りすることを約束して、園を後にしました。

毎年この行事を喜多台の中路信夫さんがビデオ撮影してくれています。今回も３年連続でテレビ放送されて、２倍３倍の楽しみがありました。

# しあわせはみんなのねがい



## 暮らしの中で考える
## ～ならわし・しきたり～

差別・偏見について考える時、私たちが日々の暮らしの中で「昔からいわれていることだから」「みんながしていることだから」というように、いわれるまま当然のようにやってきた「ならわし・しきたり」とは、一体どんな意味をもっているのでしょうか。実はよく知らないということが多いのではないでしょうか。

勿論、「夕焼け雲なら明日は晴れる」というような、経験が生んだ人々の生活の知恵として伝えられているものもありますし、大切に継承すべき「ならわし・しきたり」もあるでしょう。

丙午の迷信や「友引の葬式・仏滅の結婚式」を避けようとする「六曜」占いのような根拠のない因習（悪いならわし・しきたり）など人と人との関係を切り離し、排除するものもあります。

又、現代版都市伝説やテレビ・雑誌で紹介される血液型や星占いなどに対する人々の関心の高さは、社会の情報、科学化が進む中で、安易に非科学的なことを信じてしまう一面を浮かび上がらせているような気がします。

正しい知識がない、逆に中途半端な知識を持ったために、迷信や偏見を信じてしまい、自分を見失ってしまうことがあるのではないでしょうか。

ところが、「悪いならわし・しきたり」に関し、改めていくべきだと思っても、世間というしがらみの中では、これが結構むずかしいのです。つまり、おかしいとは思っても「昔から」「今も」「みんな」というような、いわゆる「世間体」にとらわれる意識のあり方そのものが、“意味も考えずに根拠のないものを受け入れてしまう”“差別を温存させる土壌”として、私たちの生活や行動を縛ってきたのです。

“昔からいわれていることだから”“みんながしていることだから”ということで、無自覚にやっていることが、気づかないうちに他者を踏みつけたり、傷つけたりしていないだろうかということなのです。

例えば、清め塩が廃止されても、人々の意識が変わらなければ形を変えてそれに代わるものが次々と生み出されます。なぜ廃止されるのか、どこに問題があるのか「考える、問い続ける」ことで「差別意識、差別の仕組み、差別の実態」を変えることにつながっていくのではないでしょうか。

# 北星会館ふれあいまつりのご案内

【日時】 平成26年10月18日（土）

【場所】 北星会館及び会館前駐車場

【日程】 ○ 作品展示　11：00～16：00

○ 開会　12：50

○ 記念講演　13：00～14：00

講師　まるく（株）代表取締役　県人権問題研修講師

北野　賢三　先生

演題「障がい者の人権

～会社という小さな社会から～」

○ お花プレゼント

◇　講演会参加者優先

○ 子どもコーナー　14：00～15：00

◇ゲーム・・・サイコロ投げ・ボール投げ・ターゲットゲーム

◇ヨーヨーつり

◇子どもきっ茶・・・お菓子とジュース

○ 教室体験コーナー　14：00～15：00

◇　レザーで キーホルダーをつくろう

○ お茶席　14：00～15：00

○ 芸能発表　14：30～

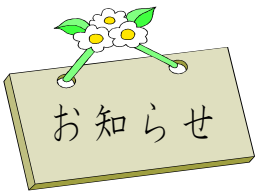
【主催】 北星会館協力委員会

**人権相談日**

１０月２０日（月）

１１月１７日（月）

１３：３０～１５：００




**職業・生活相談日**

［職業・生活・経営・記帳・その他］

１０月１５日（水）

１１月１９日（水）

１３：３０～１６：００