

丹原公民館だより No.429

令和5年 **9**月

〒791-0508
西条市丹原町池田1711番地1
電話&FAX (0898) 68-6371
E-mail:tanbara-k@saijo-city.jp

丹原地区の人口 (前月比)
男 2,224人 (+3)
女 2,345人 (+4)
計 4,569人 (+7)
世帯 2,178世帯 (+3)
《令和5年7月末現在》



こちらのQRコードから公民館だよりのカラー版がご覧いただけるようになりました。

丹原地区市民運動会のご案内

今年度も丹原地区市民運動会を関係諸団体のご協力により、下記の日程で開催いたします。皆様お誘い合わせのうえ、ご参加、ご声援下さいますようご案内申し上げます。

★日 時： 9月24日(日) 午前8時50分集合
午前9時 開会

★場 所： 丹原小学校グラウンド

※プログラムは丹原公民館の受付にもご用意しております。

LOVE SAIJO Action! SDGs **スマイルサポート教室** **無料**
参加者募集中
見学・体験 OK 9月から場所が変わります

理学療法士・看護師・管理栄養士・歯科衛生士等が、皆様が地域で元気に生活できるように応援します。週1回、6か月間の教室です。

対象

- 要支援1または要支援2の要介護認定を受けている方
 - 65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方(事業対象者)のうち、開催場所までご自分で通うことができる方。
- ※他の通所型サービスをご利用いただいている方は、対象外です。

教室の内容

- 内容は、運動・口腔・栄養の機能向上と改善、認知症予防のプログラムです。栄養・口腔ケアのお話が月1回あります。
- 6か月で卒業になります。卒業後は地域や自宅でご自身が習得した内容を継続できることを目指します。
- 費用は、無料です。
- 送迎はありません。各自でお越しください。【持ってくるもの】上履き、タオル、水分(お茶等)



開催場所・時間

- 丹原公民館 毎週木曜日 午後2時から3時30分

利用するには

まずはこちらにご連絡・ご相談ください。
西条市地域包括支援センター丹原
☎0898-35-3427

●健康教室●

血管年齢測定と
動脈硬化予防のお話

簡単な体操の後、血管年齢を測定します。自分の体を数字で知ることができ、動脈硬化の予防のお話が聞けます。ぜひご参加ください。

※血管年齢測定は指を軽く挟むだけで簡単に測れます

- ◆日 時： 9月8日(金)
午前9時30分～11時
- ◆場 所： 丹原公民館 研修室3
- ◆講 師： 済生会西条病院
健康教室担当 伊藤氏
- ◆参加費： 無料

●手芸教室●

「ガラスアートでトンボを描こう」

- ◆日 時： 9月28日(木)
午後1時30分～
- ◆場 所： 丹原公民館 研修室1
- ◆講 師： 渡辺八重美先生
- ◆参加費： 1500円
※見本は公民館にあります



公民館活動報告

■7月9日(日)■

西条市QOL(生活の質)向上事業



西条市では、地域の方々が生涯にわたってイキイキとした生活ができることを目標に「QOL向上事業」に取り組んでいます。

丹原公民館でも教室が開催され、椅子を使って生活習慣病の予防、介護予防などに効果的な運動を行いました。

■7月14日(金)■

高齢者学級

「笑いヨガ体操&オルガニートライブ」

前半は笑いヨガや認知症予防ゲームを楽しみました。わらべ歌を歌いながら、お手玉を左手で受けて右手で隣の人へ渡すゲームは、簡単なようでテンポに合わせるのが難しく、時々渋滞をしてはホールが笑いで包まれました。

後半の丹下先生によるオルガニートライブでは、参加者の皆さんもオルガニートを手回して、その優しい音色に癒されました。



■7月15日(土)■

ボーイスカウト西条第12団

「そうめん流し」



そうめんを食べるためにはまずは食器作り！竹を切って、削り、お箸とお猪口をつくりました。竹を切るのに悪戦苦闘しましたが、最後まであきらめず、自分専用の食器を作ることができました。そしていよいよお待ちかねのそうめん流し。そうめんだけでなくプチトマトやうずらの卵などが流れてきて、子どもたちは暑さを忘れ、夢中になって楽しみました。

■7月16日(日)■

下町自治会による
自主防災訓練



「自分の命は自分で守る」「地域は自分たちで守る」というスローガンのもとに、下町自治会による自主防災訓練が丹原公民館の駐車場及び、館内ホールにて実施されました。



消火訓練の様子

当日は歩いて公民館に避難し、点呼訓練。その後、西条市危機管理課による「日常の備えについて」の講和を聞き、西条西消防署による、応急手当訓練なども行いました。



■7月19日(水)■

丹原お楽しみ会
「耳が幸せになる音楽会」

たけのこアンサンブルさんを招いて、サクスの演奏会を開催しました。普段なかなか触れることができない生演奏に皆さんうっとりされていました。

その後は参加者全員による「ふるさと」の合唱や、体を使った「リズムあそび」をしました。

笑いあり、感動ありの心癒される一時でした。



丹原地域未来塾



丹原小学校で行われた「未来塾」の様子
(対象:3年生~6年生)

8/3・8/4・8/21・8/22・8/23の5日間、教員OBの指導で、主に夏休みの宿題をしました。

エアコンの効いた教室で集中して宿題に取り組む姿がみられました。

■7月27日(木)■

手芸教室

「フォトデコアクセサリー作り」



絵の具を使って世界に一つだけの模様を描き、ブローチや、ペンダントトップを作りました。



地域未来塾とは、未来を担う子どもたちの成長を支えるために、地域と学校が連携・協働して社会総がかりで教育を行うものです。

～毎月10日は人権を考える日～

「子ども会活動」の紹介

西条市では、現在4つの「解放子ども会」が活動しています。目的は、差別をしない、差別に負けない、差別を許さない子どもを育てることです。指導者は、隣保館や社会教育集会所の館長、近隣の学校の先生、保育士、保護者、育成に携わる方々です。子どもたちは、校区内に広く案内をして募集します。残念ながら、そんなにたくさんの子どもたちが毎回集まることはできません。しかし、指導者の方々は、部落差別をなくすという強い意志のもとに活動しています。

子どもたちは、兄弟が活動していたから、先生の勧めで、友達に誘われて、実際に来てみたら楽しかった等々の理由で、参加してくれています。活動する子どもたちの生き生きとした姿を見られることが、指導者にとっては一番の楽しみなのです。

活動内容は、人権学習、草花や野菜の育成、講師の方の指導でものづくり体験、DVDの視聴、絵本の読み聞かせ、現地へ出向いての見学、夏祭り、クリスマス会など多岐にわたります。子どもたちの興味は尽きることがありません。人権感覚・人権意識のある集団づくりも目指しています。様々な活動の中で、子ども同士で協力したり話し合ったりする場面があります。指導者に助けを求めたり、友達の手助けをしたりすることもあります。そういった活動の中で、友達のこと、指導者のことを理解していくのです。この人に聞けばいつでも教えてくれるとか、こういう聞き方をすると優しいとか、こんな言い方をすると不機嫌になるとか、相手のことをより深く知っていくのです。もちろん、トラブルになることもあります。トラブルになることも、大きな学習の機会です。ですから、すぐに指導者が間に入って問題を解決するわけではありません。指導者の立会いのもと、両者の言い分を十分に聞いて、お互いが納得するまで話し合います。そして、どうすることがいいか、考えさせます。解決策を自分で見つけ出すことがねらいです。これが生きていく力になっていくのではないかと考えています。学校ではなかなか時間が足りなくて、子どもたちに考えさせる時間を確保できない現状があります。

学校外で、様々な活動をしている子どもたちは、その活動を通していろいろなことを学んでいます。その中で、家庭とは違った姿、学校では見せていない姿を見せてくれると思います。そのような姿を、友達にも家族にも見せてほしいと考えています。そして、周りの人たちにその子らしさを認めていただきたいと思うのです。子ども会では、差別に気づく力、差別に気づいたらそれを発信する力、発信されたことを受けとめる力、差別をなくしていこうとする意欲、差別をなくすための力をつけていくことをねらっています。

子ども会に一度参加して子どもが急に変わるなんてことはありません。活動の積み重ねによって、少しずつ少しずつ身につけていってほしいのです。友達の喜びをいっしょに喜べる、友達の悲しみに寄り添える子どもになっていってほしいと願っています。



こころのメンテナンスできていますか？

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けない、熟睡できない

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる

左は自分で気づける症状、右は周囲の人が気づきやすい状態です。
上記のような症状や状態が続く場合は、こころの病気の初期サインの可能性あります。
病院や保健センター等に相談してみましょう。



国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
『こころの情報サイト』一部抜粋

精神科医師によるこころの相談

■ 月1回（予約制）
詳しくは、西条市中央保健センター
(0897-52-1215) まで

西条市ホームページ

「こころといのちのページ」で検索
または QRコードから→



美術館が10倍楽しくなる講座

【第1回講座】

令和5年10月1日(日)
午前9時30分～11時50分

● 講演
「現代美術にワクワクドキドキ
ときめきをアートに」
講師：京都美術大学名誉教授
鈴鹿 芳康氏

● 朗読コンサート
朗読：眞鍋明紀子さん
ピアノ：武田詩乃さん

【第2回講座】

令和5年10月29日(日)
午前9時30分～11時50分

● ライヤーコンサート
(ドイツ発祥の堅琴)
奏者：まかな瑠音さん

● 講演
「西洋美術にワクワクドキドキ
ルノワール、ローランサン
からムーミンまで」
講師：愛媛県美術館学芸員
武田 信孝氏

主催：西条市佐伯記念館・郷土資料館・丹原公民館
会場：丹原公民館 ホール
定員：先着 100名(参加無料)
参加申込：各公民館設置の受講申込書を佐伯記念館・郷土資料館までご提出いただくか、お電話・ファックスでお申込みください。

西条市佐伯記念館・郷土資料館
〒791-0508 西条市丹原町池田1711-1
TEL・FAX(0898)68-4610

第7回 道後山の手カップ争奪 男女ジュニアソフトボール大会

3位おめでとう！中川スポーツ少年団

7月15日(土)・16日(日)に重信川河川敷グラウンド(予選リーグ)・みどり小学校(決勝トーナメント)で第7回道後山の手カップ争奪男女ジュニアソフトボール大会が行われました。

県内の32チームが対戦し、中川スポーツ少年団が上位8チームの決勝トーナメントに出場、見事3位入賞を果たしました。



※中川スポーツ少年団は、丹原小学校と中川小学校の児童で結成されています。

9月の行事予定

日	曜日	行事名	
-	-	サークル定期清掃	時間指定なし
4	月	休館日	
6	水	さくらんぼルーム	9:00～
		司法書士法律無料相談会	10:00～
		民生児童委員協議会丹原支部	15:30～
7	木	スマイルサポート教室	14:00～
8	金	健康教室 「血管年齢測定と動脈硬化の予防について」	9:30～
10	日	子ども食堂 (食事時間:11:30～12:45)	9:00～
11	月	休館日	
13	水	さくらんぼルーム	9:00～
		食生活改善推進協議会 丹原支部	9:00～
14	木	スマイルサポート教室	14:00～
18	月	休館日(敬老の日)	
19	火	振替休館日	
20	水	らくしゅう会	13:30～
23	土	休館日(秋分の日)	
24	日	丹原地区市民運動会 場所:丹原小学校グラウンド	9:00～
25	月	休館日	
27	水	丹原地区婦人会 消費者支援講座 「わかりやすい公的年金の話」	13:30～
28	木	女性学級(手芸教室) スマイルサポート教室	13:30～ 14:00～

9/24(日)は丹原地区市民運動会のため、丹原公民館の事務所は閉まりますのでご了承ください。

9月は世界アルツハイマー月間です。

認知症は、さまざまな脳の病気や障害によって、記憶や判断などを行う脳の機能(認知機能)が低下し、日常生活や仕事に支障をきたすようになった状態のことをいいます。認知症の中で最も多くみられるのはアルツハイマー型認知症で、脳の神経細胞の変性により、脳が少しずつ委縮していきます。ほかにはレビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。

認知症はだれもがなりうるもの。認知症のことを知ってみませんか？

☆認知症の人への対応のポイント
“3つの「ない」”を心がけましょう。

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



その他、詳しく知りたい方は西条市地域包括支援センター丹原までご連絡ください。

相談窓口：西条市地域包括支援センター丹原
(丹原サービスセンター内：0898-35-3427)