

丹原公民館だより No.430

令和5年 10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 2,215人 (-9)
女 2,341人 (-4)
計 4,556人 (-13)
世帯 2,172世帯 (-6)
《令和5年8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。

行事中止のお知らせ

令和5年度行事お知らせ(丹原公民館だより6月号に掲載)のとおり、11月26日(日)の丹原地区文化祭については、丹原福祉センター解体工事に伴い、駐車場が一部使用できないことから中止となります。

開催を楽しみにして下さった皆様には大変残念ですが、次回開催の折には地域の皆様からの変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

「丹原地区秋祭り統一行動」 事業中止のお知らせ

10月16日(月)に開催を予定していた「丹原地区秋祭り統一行動」は、各地区の運行状況を調査した結果、誠に残念ながら中止といたしました。

丹原地区青少年健全育成協議会



丹原秋まつり 統一かきくらべ

- ◆とき:10月15日(日)
18:00~
- ◆ところ:丹原商店街
お祭り広場

令和5年度 地区別人権・同和教育懇談会について

地区別人権・同和教育懇談会を開催します。

正しい知識を身につけ、差別や偏見をなくすために、地域の皆様の積極的なご参加をお願いします。

日程及び開催場所			
開催日	地区名	場所	時間
11月1日(水)	上町地区・池田	丹原公民館 ホール	19時00分~20時30分
11月2日(木)	北田野区東・田野上方区東		
11月7日(火)	下町・久妙寺		
11月9日(木)	今井・願連寺		

あなたのお悩みにお答えします！

募集のお知らせ

～脳いきいきチェックを やってみませんか？

スマートフォン活用講座

かんたんなインターネットやアプリの使い方など、基本操作を中心にご案内します。また、スマホの普段のお困りごとやご不明点にも個別にお答えいたします。

●開催日時・場所

10月11日(水)
午前10時30分～11時30分
丹原公民館 研修室 3

●持参物

お持ちの方は、お使いのスマートフォン
筆記用具

●申込締め切りと注意事項

10月6日(金)
受付は先着順です。定員になり
次第締め切ります。(定員8名)
講座内で必要な通信量は受講者負担です。
あらかじめご了承ください。

●お申込み・問い合わせ

丹原公民館 ☎0898-68-6371

スマホをお持ちでない方も貸出端末を用意します。



日常生活の中で“今日って何月何日だったっけ？”“最近もの忘れが増えたな”そんなことはありませんか？

脳いきいきチェックではタブレットを使った簡単な操作で、今のあなたの認知機能(注意力・計画力・記憶力・見当識・空間認識力)を知ることができます。測定後は結果説明と生活習慣に関するアドバイスも行います。

ご家族、ご友人をお誘いの上ぜひお越しください。

※認知症診断ではありません。

●開催日時・場所

10月24日(火) 午前9時30分～12時
丹原公民館 研修室 1

●対象

市内にお住いの65歳以上の方

●所要時間

約20分/人 ※完全予約制です。(定員8名)

●お申込み・問い合わせ

西条市役所包括支援課 ☎0897-52-1412

～家族を介護している方や、日ごろの疲れを癒したい方、
アロマと一緒にリフレッシュしませんか？～

◇日 時：10月25日(水)
午前10時～11時30分

◇場 所：丹原公民館 研修室3

◇内 容：「アロマでハンド＆ネイルマッサージ」

講師：アロマセラピスト 黒坂沙由里 先生

◇定 員：15名(定員になり次第しめきります)

◇参加費：無料

●申込み・お問合せ ● 西条市包括支援センター丹原
☎0898-35-3427

●手芸教室

「絵の具でデザインして
キーホルダーとペンダントトップを作ろう」

◆日 時：10月26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：350円

※見本は公民館にあります



※模様をお持ちの方は
ご持参ください。

公民館活動報告

■8月20日(日)■

主催：一般社団法人愛媛助産師会

「もしもの時の応急手当」

乳幼児に行う心肺蘇生法&異物除去方法



大人は肩口をたたいて意識を確認するのに対して、子どもは足の裏を刺激して反応を確認するなど、対応の違いについても熱心に講習を受けられていました。

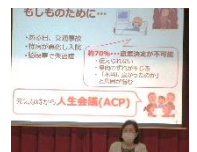
■8月22日(火)■

主催：丹原地区婦人会

消費者支援講座「エンディングノートの書き方」



講師の松本千晴さんの体験談を交えながらの講演は「終活」の暗いイメージとは違い、とても明るくためになるお話でした。



■8月29日(木)■

手芸教室

「ウエルカムボードを作ろう」



転写シートをヘラでしっかりこするのに苦労しましたが、個性あふれるウエルカムボードができました。

■8月30日(水)■

家庭教育学級

「バランスボールでエクササイズ」



バランスボールを使っただけの運動は簡単で、産後のママが小さい子どもを抱っこして一緒にできる運動です。

三原奈美先生のユーモアあふれる指導で、親子でリラックスして楽しみました。お家でもトライしてみてくださいね。

～毎月10日は人権を考える日～

「認知症基本法」について

高齢化の進展

総務省統計局から公表された「総人口に占める高齢者人口の割合の推移」をみると、高齢者(65歳以上)の割合は1950年(4.9%)以降一貫して上昇が続いており、1985年に10%、2005年に20%を超え、2022年は29.1%となりました。

認知症患者数を国際比較してみると、人口1000人当たりOECD加盟国平均で14.7人に対して、我が国は加盟国中最多の23.3人です。日本の場合、人口100人に2人以上は認知症患者がいるという計算になります。

法の目的と基本理念

このように急速に高齢化が進む中、我が国では認知症の方が希望を持って暮らせるように、国や自治体の取組を定めた「認知症基本法」が国会で今年6月に成立しました。

高齢者ほど認知症を発症する割合は高くなるので、国ごとの人口当たりの認知症患者の多い少ないは、高齢化の進展度と相関関係にあり、今後の増加も容易に予想できます。

認知症基本法の目的は、「認知症の方が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、もって認知症の方を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進することです。

また、次のような認知症施策の基本理念が書かれています。まず始めに、「全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。」こと。次に「国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。」こと。その次に「認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができる。」ことなどです。

尊厳をもって暮らし続けられるように

ここで、認知症の方へどう接するべきなのか考えてみたいと思います。皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょう。「認知症だから何もわからない」などと決めつけることなく、一人ひとりの多様性を認め合い、全ての方が健康状態や年齢に関わらず、社会を構成する一員として尊重され、大切にされることが重要です。認知症の方も含めた高齢者は長年培ってきた貴重な知識や経験をお持ちで、それを活かすことで社会に貢献できます。家庭・地域・職場等の日常生活において、だれもが存在感、充実感を得られるような取組が求められます。手助けが必要となった状態であっても、人としての誇りをもって、地域で安心して暮らし続けられるように、正しく理解し、地域のみんなで支え合う体制づくりを進めることが急務です。



厚生労働省 共生社会の実現を推進するための認知症基本法について

令和5年度 丹原地区敬老会について お知らせ


今年度の丹原地区における敬老会事業につきましては、記念品等をお手元に届けるように準備をすすめております。

配布につきましては地域の婦人会のご協力のもと、11月中旬までにお配りいたしますので、ご理解くださいますようお願いいたします。


11月26日(日)に「ITOMACHI HOTEL 0」にて 婚活イベントを開催します！

日時 : 11月26日(日)
会場 : ITOMACHI HOTEL 0
(西条市朔日市 250-7)
応募期間 : 9月25日～10月15日
問い合わせ : えひめ結婚支援センター東予事務所
☎0897-47-4853

★30代からの LOVE SAIJO de 愛イベント Vol.15(午前)

時間:10時00分～12時00分
対象・定員:33歳～43歳位の独身男性8人
30歳～43歳位の独身女性8人
※男女ともに本市在住・在勤の方もしくは西条市に移住希望の方を対象。
参加費:2,000円(センター支援金500円含む)
申し込みはこちらから→ 

★20代からの LOVE SAIJO de 愛イベント Vol.15(午後)

時間:13時00分～15時00分
対象・定員:20歳～32歳位までの独身男性8人
20歳～32歳位までの独身女性8人
※男女ともに本市在住・在勤の方もしくは西条市に移住希望の方を対象。
参加費:2,000円(センター支援金500円含む)
申し込みはこちらから→ 

第16回田滝地区収穫祭

田滝地区において、第16回田滝地区収穫祭を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。なお、荒天の場合は中止にさせていただきますので、ご了承ください。

- 日時:10月15日(日)午前9時～12時
田滝小学校児童によるアトラクション 9時～9時20分～
各種販売 10時～
- 場所:田滝集会所 他
- 内容:子ども芋ほり体験(※手袋持参)、焼き芋、農作物等の販売(予定)、柿の皮むき大会 他
※飲食はありません。(焼き芋は持ち帰り)
- 主催:田滝自治会・明日の田滝を考える会
- 後援:田滝小学校
- 問合せ:高橋寿夫 ☎090-7780-6001
徳田公民館 ☎0898-68-7027

コスモス畑も
見に来てね！

丹原東中学校

古紙回収にご協力をいただき、
ありがとうございました！

8月20日(日)実施の古紙回収では、保護者の皆様、地域の皆様のおかげでたくさん新聞・雑誌・段ボールを集めることができました。ご協力くださった皆様ありがとうございました。

この収益は、学校行事や部活動の補助など、生徒の活動のために有効的に活用させていただきます。

保健センターだより
0897-52-1215

ウォーキングのすすめ

毎日の生活の中で、姿勢を意識したり、少し歩く距離を伸ばしたりすることで、肥満解消や腰痛改善、リフレッシュにも効果的です。

まずは、1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識してみましょう。

【ウォーキング効果を上げるためのポイント】

目線

あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

姿勢

上半身をまっすぐ保ち、胸を張ることを意識して。

腕まわり

肩の力を抜き、ひじは軽く曲げる。腕を大きく振ることで、歩きも軽快に。

かかと

かかとから着地。親指で踏み込んで一歩踏み出す。

歩幅

歩幅を大きくすることで、股関節の周りの筋肉が使われ、運動効果もアップ。

10月の行事予定

日	曜日	行事名	
1	日	美術講座 「美術館が10倍楽しくなる講座」①	9:30～
2	月	休館日	
4	水	さくらんぼルーム 司法書士法律無料相談会 民生児童委員協議会丹原支部	9:00～ 10:00～ 15:30～
5	木	丹原社協女性部 スマイルサポート教室	13:30～ 14:00～
9	月	休館日(スポーツの日)	
10	火	振替休館日	
11	水	さくらんぼルーム 食生活改善推進協議会 丹原支部 スマホ活用講座	9:00～ 9:00～ 10:30～
12	木	スマイルサポート教室	14:00～
15	日	愛媛助産師会 東予ひめじょ広場「ふわふわ」	9:00～
16	月	休館日	
18	水	らくしょう会	13:30～
19	木	スマイルサポート教室	14:00～
20	金	さくらんぼルーム 「木の玉プール」	10:00～
22	日	子ども食堂 (食事時間:11:30～12:45)	9:00～
23	月	休館日	
24	火	脳いきいきチェック	9:30～
25	水	包括支援センター丹原 「家族介護教室」	10:00～
26	木	女性学級(手芸教室) スマイルサポート教室	13:30～ 14:00～
29	日	美術講座 「美術館が10倍楽しくなる講座」②	9:30～
30	月	休館日	