氷見交友会館だより

1月号

2015（平成27）年

住　　所　愛媛県西条市氷見乙１７２２番地
電話・ＦＡＸ番号　０８９７－５７－７２４８
メ　ー　ル　himikoyukaikan@saijo-city.jp

旧年中は皆様から様々なご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

平成27年　元旦　　氷見交友会館

小松高等学校人権委員現地研修会

12月19日（金）13：30より氷見交友会館研修室にて開催されました。当館の前館長である村上進先生を講師にお迎えし、２学期の終業式を終えたばかりの小松高等学校人権委員のみなさんに交友会館と様々な人権問題についてわかりやすくお話ししていただきました。

氷見交友会館は『隣保館（りんぽかん）』であり、地域のコミュニティーセンターとして人々の交流を図り、地域福祉及び人権・同和問題解決のための拠点施設です。このため、生活上の各種相談事業をはじめ、社会福祉等に関する総合的な事業及び国民的課題として人権・同和問題に対する理解を深めるための研修や講演会・学習会などを開催したり、毎月「氷見交友会館だより」を発行するなどの活動を行っています。

次に、ハンセン病問題、同和問題についてお話がありました。学校や社会教育において、人権問題についての正しい情報・学習・啓発が遮断されてしまうと、知らないこと（無知）によって「自分とは関係ない」（無関心）という差別意識を持ち、差別を温存させてしまいます。自分は常に差別をするかもしれないという意識をもち、様々な立場の人が共に差別をなくするように協力していくことが大切であると話されました。

真剣に話を聞いている小松高等学校人権委員のみなさん

食生活講座

第3回　健康教室

「あなたのコレステロール上げる？下げる？」

12月12日（金）13：30より、第３回健康教室を実施しました。今回は、済生会西条病院の管理栄養士である越智泉さんを講師にお迎えし、「あなたのコレステロール上げる？下げる？」と題してお話をしていただきました。中性脂肪やLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が基準値より高い状態、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が基準値より低い状態を脂質異常症と言います。脂質異常症を防ぐには、食生活の改善、適度な運動を始める、禁煙が生活改善のポイントとなるそうです。“コレステロールを下げる食事のコツ”についても、配られた冊子を見ながら説明していただきました。参加したみなさんは、メモをとったり質問をしたりと、食生活について学ぶよい機会となりました。

講師のお話に、みなさん真剣に耳を傾けていました！

おいしい料理ができました！～手軽にできる家庭料理～

12月13日（土）9：00より、料理教室を開催しました。増田清子さんを講師にお迎えし、おはぎ、ハンバーグ、スコッチエッグ、隼人瓜（はやとうり）とベーコンの炒め物、隼人瓜（はやとうり）の明太子和えを作りました。参加者はみなさん現役の主婦ということもあり、11：00頃には段取りよくおいしい料理が出来上がりました。料理が出来た後は、料理のコツや味付けについて楽しくおしゃべりしながら出来上がった料理をいただきました。ボリュームのあるおいしい昼食に、おなかもいっぱいになりました。

ボリューム満点です！

ワイワイ楽しくお料理して、おいしく頂きました！

1月

毎月第３金曜日は職業相談日、第３土曜日は教育相談日になっております。お気軽にご相談下さい。
また、各種ご相談、お申し込み・お問い合わせは随時行っております。
氷見交友会館（☎57-7248）までご連絡下さい。
土曜日の午後、日曜日・国民の祝日・年末年始は閉館しております。
開館時間は、平日　8：30～17：00
土曜日　8：30～12：00
となっております。よろしくお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日 休館	2 休館	3 休館
4 休館	5 生き生き健康教室 歌謡教室 楽書教室	6	7 フォークダンス	8 茶道	9 健康体操（自主） 篆刻愛好会	10 **人権を考える日** 絵手紙教室
11 老友会	12 成人の日	13 健康管理巡回相談 書道 絵手紙（光風館）	14 健康体操 たのしい英会話	15	16 **職業相談** 健康体操（自主） 篆刻愛好会	17 **教育相談** 絵手紙教室
18	19 生き生き健康教室 歌謡教室 楽書教室	20	21 フォークダンス たのしい英会話	22 茶道 *人権啓発研究集会（山口）*	23 華道 *館長・指導者研修会（西条市）*	24 氷見小チャレンジ教室 人権講座
25	26	27 書道 絵手紙（光風館）	28 健康体操 西中校区４校人・同研	29 交流もちつき大会	30 健康体操（自主）	31

玄関のスロープ横に掲示板を設置しました！

越智明美さん、宗野強さんの製作協力により、玄関脇に立派な掲示板を設置することが出来ました。ありがとうございました。

各種ご案内

人権講座開催のご案内

日時：１月24日（土）　10：00～12：00
講師：指定居宅介護支援センター「そらいろのたね」
介護支援専門員　　岸　治代 さん
演題：人生、生き生き、活き活き
～介護の現場から
場所：氷見交友会館　会議室

どなたでも
参加できます。
申し込みは
いりません。

身近な法律相談はありませんか？

２月18日（水）、佐伯継一郎弁護士にお越しいただき、『身近な法律相談』についてお話をしていただく予定にしております。つきましてはみなさんから相談内容を募集したいと思います。法律に関する身近な問題や悩みなどについて、聞きたいことや知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、交友会館までご連絡ください。尚、お名前等はお聞きしませんので、お気軽にお電話ください。

連絡先：氷見交友会館（☎0897-57-7248）

子ども向け講座のご案内

今後、小中学生を対象にした当館の教室・講座について、以下のような場合は中止とします。よろしくお願いします。

◎警報が出ていて、学校が臨時休校の時。
◎当館での教室・講座が休日に開催される場合は、開始時間の１時間前の時点で警報が出ている時。またその後、開始時間までに警報が発令された時。

氷見小チャレンジ教室

日時：１月24日（土）
8：30～9：30
場所：氷見交友会館　会議室

たのしい英会話

日時：１月14日（水）・21日（水）
※開催日が28日から21日に変更になっております。
注目！
15：30～16：10（1～3年生）
16：20～17：00（4～6年生）
場所：氷見交友会館　会議室

申し込みをしているみなさんは、日時を確認してご参加ください。
欠席する時は、氷見交友会館までご連絡ください。（☎57-7248）