氷見交友会館だより

１月号

2016（平成28）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

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。
昨年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。

平成二十八年　元旦　　西条市氷見交友会館

人権・同和教育を通して学んだこと

～人権問題学習会～

土居隣保館　村上 正哲 館長

12月19日（土）13：30より、人権問題学習会を開催しました。四国中央市土居隣保館の村上正哲館長を講師にお迎えし、人権・同和教育についてご自身が経験し、学んできたことについてお話していただきました。

まず、土居町の同和教育について、差別に鈍感だった自分と同和問題との出会いについて、また、教え子や友人の子どもの結婚問題に直接関わったことなどを語っていただきました。そして、様々な人権問題についても、気づいたことや学んだことについて体験談を交えてお話していただきました。

最後に、『100－1＝99 ではない。100－1＝0 である。』という言葉についてお話していただきました。これはディズニーリゾートを運営するオリエンタルランド社長の上西京一郎氏の言葉であり、100のうち99はどんなによくても、１つ悪いことがあると、ゲスト（お客様）の思いの中にネガティブな気持ちが残ってしまいます。そうあってはならないという意味ですが、これは人権・同和教育にも同じことが言えるのではないかとのことでした。１つの失敗が大きな信頼を失うことになってしまいます。差別という“凶器”で人と人とを断ち切るのではなく、人権・同和教育を通して人と人とをつないでいきたいとのお話でした。講演後、活発な意見交換もあり、有意義な学習会となりました。

肩こり予防体操でスッキリ！　～第５回健康教室開催～

12月11日（金）13：30より、第５回健康教室を開催しました。済生会西条病院の理学療法士である渡部俊郎さんを講師にお迎えし、肩こりについてのお話と、簡単にできる肩こり予防体操を教えていただきました。

肩こりの原因はまだ十分に解っていませんが、悪い姿勢をとったり、運動不足やストレス、目の疲れなどにより、症状が出やすくなります。肩こりは症状であり、疾病名ではないので、『肩こり』では治療（公的な医療保険）はできません。肩こりの予防には、肩や首、肩甲骨を動かす体操を無理のない範囲で継続して行うことが重要です。家事の合間やテレビのＣＭの間など、日常生活の一つとしてうまく取り入れることが続けるコツだと教えていただきました。お話の後には、いすに腰掛けたままできる肩こり予防の体操を、参加者のみなさんで実践してみました。

次回『第６回健康教室』は１月15日（金）に開催します。
詳細は裏面に載せておりますのでご覧いただき、みなさんお誘い合わせのうえぜひご参加ください。

渡部 俊郎 さん

交友会館であそぼう！

みてみて！じょうずにできたよ！

～クリスマスデコレーションケーキ作り～

ちゃんと焼けてるかな～？

一生懸命飾り付け！

できあがり♪

12月19日（土）９：00より、今年度２回目の『交友会館であそぼう！』を開催しました。今回はクリスマスが近いということで、参加者一人ずつ、小さなクリスマスデコレーションケーキを作りました。

まず、一人３枚ずつホットケーキを焼き、直径12㎝の型で抜きます。ホットケーキが冷めたら、１段目はバナナと生クリーム、２段目はチョコレートと生クリーム、一番上はマシュマロやカラフルなチョコやココアで飾り付けをしました。

ホットケーキを焼くのに時間がかかり、終了時間が予定より遅くなってしまいましたが、参加した子供たちは最後まで自分たちで仕上げ、オリジナルのクリスマスデコレーションケーキが出来上がりました。

各種ご案内

申込不要！
どなたでも
参加できます。

第6回 健康教室のご案内

日時：**1月15日（金）**
13：30～14：30
内容：食生活講座
「認知症～ボケない食卓と食事ケア～」
講師：済生会西条病院　管理栄養士
越智 泉 さん（予定）
場所：氷見交友会館　会議室

交流学習会のご案内

日時：**1月16日（土）**
13：30～15：30
講師：今治市菊間町隣保館
館長　**松田 俊一** さん
演題：ふるさとに生まれ、育ち、
学び、生きてきた
場所：氷見交友会館　会議室

お問い合わせ　氷見交友会館まで
☎0897-57-7248

２月開催の料理教室ご案内

韓国料理を作ります！

日　時：**2月6日（土）**　10：00～12：30頃
講　師：**辛 宝城**（しん ぼうそん）　さん
場　所：氷見交友会館　調理室
費　用：無料
定　員：10名（先着順）
準備物：エプロン・三角巾

”辛くない“韓国料理を作ります！献立は、チヂミ・ナムル・韓国風味噌汁などを予定しています。おたのしみに～

申込締切は
1月22日(金)！

子ども向け講座のご案内

氷見小チャレンジ教室

日時：1月16日（土）
8：30～9：30
場所：氷見交友会館　会議室
対象：小学３年生～6年生

たのしい英会話

日時：1月13日（水）・27日（水）
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、必ず氷見交友会館までご連絡ください。（☎57-7248）
また教室の送迎については、保護者の責任にてお願いいたします。

子ども向け講座について、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、学校が臨時休校になった時。
◎休日に当館で教室・講座が開催される場合は、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。

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 生き生き教室 歌謡教室 楽書教室	5	6 フォークダンス	7 篆刻愛好会	8	9 絵手紙教室
10 人権を考える日 老友会	11 成人の日	12 健康管理巡回相談	13 健康体操 たのしい英会話	14 茶道教室	15 職業相談日 第６回健康教室	16 教育相談日 氷見小チャレンジ教室 交流学習会
17	18 生き生き教室 歌謡教室 楽書教室	19 書道教室 絵手紙（光風館）	20 フォークダンス	21 篆刻愛好会	22 健康体操 （タオル体操） 華道教室	23 絵手紙教室
24	25 交流もちつき大会	26 書道教室	27 健康体操 たのしい英会話	28 健康管理サークル 茶道教室	29 健康体操 （タオル体操）	30
31						

『あ・桜花』で、心も体もほっこりしませんか

12 月に入り、寒さも少しずつ増してきたので、会議室の窓際にこたつを出しました。春に桜の花が満開になるこの交友会館で「みんなで**会おうか**」という思いを込め、名付けられた『休憩処（きゅうけいどころ）**あ、桜花**（おうか）』。訪れたみなさんの笑顔で満開になりますように。