北星会館だより

平成30年 1月発行

112号

住所　〒799-1341　西条市壬生川682
電話･FAX　0898-64-0321
E-mail　hokuseikaikan@saijo-city.jp

冬の北星公園の清掃

12月15日(金) の早朝、老人クラブやグランドゴルフの方々が北星公園に集まり清掃をされました。12月になってからずっと気温の低い日が続いていて、この日の最低気温は1度でした。今回も落ち葉の片付けが中心で11月と12月の活動で集められた落ち葉のゴミ袋の数は合計77袋にもなりました。とてもきれいになってお正月を迎えることができました。

ありがとうございました。

☆今年度の北星会館の「優･友･楽習会」で、講師の方から紹介された「脳をいきいき元気にするトレーニング」の一部を紹介します。脳は新しいことに挑戦するときこそ、その働きを高めることができるので、是非「挑戦」してみてください。

(1) 2字熟語が分解されて、ばらばらになっています。さて、元の熟語は何ですか。

①　日　月　日　⇒　　②　夕　少　夕　⇒

(2) 一文字で「き」と読める漢字を思いつくだけ書いてください。

(5～6文字は、すぐ思いつきますがいざ書くとなると･･････)

【人権相談日】

2月19日(月)　3月19日(月)

13:30～15:00

【職業･生活等各種相談日】

2月21日(水)　3月28日(水)

13:30～15:30

編 集 後 記

立春を迎えようとしておりますが、まだしばらく寒い日が続くようです。新しい芽の準備をしながら冬を越す木々に、豊かな自然を感じ本格的な春を待ちたいと思います。

さて、2Pと4Pの問題の答えですが、考えていただけましたでしょうか。

【2P 塩分量の問題】①みそ汁1杯･････約1.5g　毎食飲んでいる方は1日1回にしましょう

②焼き魚定食･････約9g　これだけで1日の摂取目標オーバーです

【4P 漢字問題】　(1) ①明日　②多少　(2)「き」と読める漢字は、木気危机企汽

希岐忌季奇祈紀軌帰記起既飢鬼基寄規亀期喜揮貴幾棋棄旗器輝機騎黄樹･･･など

第8回 優･友･楽習会を開催しました

12月1日(金) 一万人の一人芝居座長　宮内則人　先生を招いて、人権･同和教育講座を開催しました。宮内先生は県内各地に出かけて、人権問題の解決のために活動されており、ご多用の中北星会館の楽習会に来てくださいました。

「明 日 へ」という「一 人 芝 居」です。同和教育に関わってきた主人公が、自分の娘の結婚となるとすぐに賛成できなかったことに気づいて、自分を振り返っていく･････という内容でした。

先生が額に汗をかきながら演じる姿から訴えてくるものを感じ取ることができました。私たちは「部落差別はゆるされないものだ」と頭でわかったつもりになっているだけかもしれない。

だからこそ『学び続けなければならない』と気づかされました。

“人権獲得の歴史“を振り返るコーナーもありました。水平社宣言に関する語りの場面では、私たちも、胸が熱くなりました。いわれなき差別をなくするために立ち上がった人々がいるのです。･････今、私たちが、どうあるべきかを問われています。

【一人芝居が終わって 】

同和教育を一生懸命に学んでいても、身内の結婚についてわが身にかかわると、こだわりが出た。この場面が強く心に残り、考えさせられました。

先生の表情豊かな演技から、『同和教育はあなた自身のためにある。部落差別をなくするのも、残すのもあなた次第です。』という訴えが、私の心に届きました。

健 康 教 室 の 開 催

20歳以上の高血圧の人の割合は、約45%だそうです。つまり、20歳以上の人口の半分は高血圧で悩んでいるのです。2人に1人の割合で高血圧だから、これは「身近な病気」とも言えます。だからこそ、生活習慣を改善して血圧の上昇を抑えることが大切になります。

11月21日（火）北星会館の健康教室で　済生会西条病院管理栄養士　越智泉さんから「血圧にやさしい食事」ついてのお話を聴きました。

血圧をコントロールする方法は、体重調整、塩分制限、運動、禁煙、睡眠、入浴等いろいろありますが、今回は塩分制限について詳しく説明していただきました。自分が1日に、塩分をどれくらい摂取しているかを考えたことがありますか。いつも食べている物の中に、どのくらい塩分が含まれているのか関心を持ちましょう。

1日の塩分摂取量目標は‥‥男性　8.0g 未満　　女性　7.0g 未満

血圧コントロールのための塩分制限は‥‥1日　6.0g 未満　です。

理想の食事に一歩でも近づくための　コツは‥‥

①家庭での調理方法を工夫する

②みそ汁は1日1杯にする（野菜やきのこで、具だくさんに）

③野菜や海藻類をたっぷりと食べる（野菜　・海藻にあるカリウムは余分な塩分を排出）

④加工食品より旬の新鮮素材を食べる（加工食品は塩分量が多い）

⑤しょうゆ・ドレッシング類は 「かける」 より 「少しだけつける」 ようにする。

お話を聴きながら、自分が “間違った生活習慣” を続けていたことに、気づかされました。
生活習慣病の予防は食生活からです。『まだ間に合いますよ』 と聞いて、少し安心 しました。

最後にクイズを2つ出します。考えてみてください。

① みそ汁1杯に含まれる塩分量は何gでしょう。

② 外食で「焼き魚定食」を食べた場合、
「焼き魚定食」に含まれる塩分量は何gでしょう。

（答えは 編集後記の中にあります）

東予東中学校から届いた人権ポスター

東予東中学校の26年間続いている「人権ポスター掲示活動」で、生徒さんたちが作成した人権ポスターを届けてもらいました。（11月17日） ポスターには、次のようなすばらしいコメントが添えられていました。

> 肌の色が違うだけで、差別することを、この世界からなくしたいです。
>
> 肌の色が違っても、みんな同じ人間！　　LOVE ＆ PEACE
>
> 愛と平和で、差別をなくしていきたいです。 みんなが笑顔でいられるために。

12月22日まで会館に掲示させていただきました。私達は「ものの見方や考え方が正しいか」を振り返って『差別を許さない』生き方をめざすことが大切です。

【教室生人権啓発学習会のお知らせ】

2月に会館教室生を対象とした学習会を計画しております。

詳しくは各教室ごとに、ご案内いたしますので参加をよろしくお願いします。

壬生川小学校2年生からの手紙

10月に壬生川小学校の2年生が「町探検」の活動で北星会館にやって来て、いろいろ質問し勉強して帰りました。

その後、探検したことへの「お礼の手紙」が届きましたので、会館に掲示させていただきました。 Yさんの文を紹介します。

ほく星かいかんのみなさまへ

おいそがしい中、たんけんさせてもらってありがとうございました。
わたしは、7才から94才までの人が利用しているのがビックリしました。
ありがとうございました。

【中学生対象の数学質問教室】

★★ 無料で参加できます ★★

場　所　北星会館　1階　図書室

指 導 者　髙橋英治（北星会館　館長）

※水曜日は　16:30 ～ 17:15

※土曜日は　10:00 ～ 11:00

実施日　実施日については、会館に電話して確認してください。お待ちしています。