氷見交友会館だより

2020（令和2）年 **12** 月号　電話/FAX　0897-57-7248

愛隣連フィールドワーク in 西条

11 月 5 日に愛媛県隣保館連絡協議会（愛隣連）主催の人権フィールドワークが西条市で実施されました。今年度は、コロナ感染拡大防止のため参加人数を制限しての実施でした。にもかかわらず愛媛県内より 34 名の皆さんが参加しました。

今回のフィールドワークは、人権にゆかりのある史跡や碑、施設等を訪れ、差別に抗い人権を守るために闘った当時の人々の血と汗、涙、喜びのあとに思いを巡らせながらの研修でした。

訪れた場所は、「伊曽乃橋（メロディー橋）、林田哲雄顕彰碑、墓地移転、専念寺」の 4 か所でした。これらの場所は、平成 30 年度・31 年度人権カレンダーこころにも掲載しております。（なお、林田哲雄については『氷見交友会館だより 11 月号』を参考にしてください）

開会式では、山下愛隣連会長より研修の趣旨についての説明のあと、西条市人権擁護課近藤課長の歓迎挨拶、本日の講師である西条市人権対策協議会原田支部長の紹介がありました。その後、2 台のバスに分乗して市内各地を巡りました。各場所では、原田支部長の説明があり、参加者は、何度も質問をしたり触れてみたりと熱心に研修を重ねていました。

今回は、時間の関係もあり 4 か所のみとなりましたが、西条市には、人権に関係する史跡等がたくさんあります。是非、巡ってみませんか。

（西条市の人権フィールドワークについては、平成 30 年度～令和 2 年度の『人権カレンダーこころ』を参考にしてください）

フィールドワークの様子

人権トーク＆コンサート　～第 3 回人権啓発講演会～

11 月 7 日に第 3 回の人権啓発講演会を「ナースログ」の皆さんを迎えて実施しました。コロナ禍の中での講演であり、20 名の参加と限定をさせていただきました。ナースログの皆さんには、昨年度も来ていただき、「是非もう一度来てほしい」「もう一度あの歌を聴きたい」等の感想が多く、今回の実現にいたりました。

今回は、身元調査に関わる話と歌と語りから始まり、生命の大切さ、障がいについて、児童虐待についてなど、心に染み入る話やメロディーと歌、朗読や語りの 1 時間 30 分でした。参加者の皆さんは、うなずいたり笑ったり、時には涙したりの時間でした。今回の講演を通して、ナースログの皆さんや参加をしていただいた皆さんから差別をなくしていくための活動に勇気と力をもらった感じがしました。

ナースログの皆さん、参加をしていただいた皆さん、ありがとうございました。

食生活講座『今日からできる減塩の技』　～第 1 回健康教室～

11 月 13 日(金)11 時より、今年度 1 回目の健康教室を実施しました。済生会西条病院の栄養科長である越智泉さんに、高血圧予防の簡単な減塩方法についてお話ししていただきました。日本人の 1 日の塩分摂取量の基準は、男性が **7.5ｇ未満**、女性が **6.5ｇ未満**となっています。しかし、1 日の平均塩分摂取量は約 10ｇとなっていて、普段から塩分を取りすぎている方が多いようです。日頃の食事を簡単に減塩するには、汁物（おみそ汁など）は 1 日 1 杯までにして、具をたくさん入れる、酸味（レモン、ゆずなど）や香り（カレー粉、わさびなど）を効かせる、うまみ食材（鰹節、干し椎茸など）や種実（ごま、ピーナッツなど）を使うなどの方法があります。また、減塩だし、減塩しょうゆ、減塩みそなどを使うのも良いですが、「減塩」表示のある調味料にはカリウムが多く含まれているので、腎臓に疾患のある方は摂取しないようにということでした。

氷見交友会館
主 催

12 月開催の各種講座のご案内

【参加される方は、来館前の検温とマスク着用をお願いします。】

12/21(月) 第２回 健康教室

【内容】**お薬講座「くすりの効果と副作用+お薬手帳の有効活用」**

【時間】**13：00 ～ 14：00**

【講師】**済生会西条病院　薬剤師**

【場所】氷見交友会館 会議室

【定員】20 名　**※申し込みが必要です。**　申込み締切は **12/18(金)**です。

子ども向け講座のご案内

新型コロナウイルス感染予防対策のため、**下記のことを必ず守っていただきますよう、ご協力をよろしくお願いします。**また、欠席する場合は必ず氷見交友会館までご連絡ください。教室の送迎は、保護者の責任にてお願いします。警報発令時はお休みになります。

第１回 交友会館であそぼう！

～焼きドーナツ作り～

日　時：**12 月 19 日(土)　9：30 ～ 12：00 頃**
講　師：土井 沙織 さん
場　所：氷見交友会館　調理室
定　員：６名（先着順・小学２年生以下は保護者同伴）
準備物：エプロン・三角巾（給食着でも可）・マスク・手拭き用タオル・シューズ・お茶
締　切：12 月 14 日(月)

※参加費は無料です！
作った焼きドーナツはラッピングして持ち帰ります。

① 家で体温を測ってきてね。
② 交友会館に来たら、入口の消毒液で手を消毒し、マスクをつけて入ってね！

次のような時は,無理しないでお休みしよう！

㋐熱がある時（37.5 度以上または平熱より１度高い）
㋑熱はないが、体調が悪い時

必ず守ってね！

算数チャレンジ教室（12 月・１月）

日時：**12 月 12 日・26 日(土)　１月９日・30 日(土)**
場所：氷見交友会館　会議室
対象：小学３年生～6 年生
内容：算数の計算プリントをします

★3・4 年生 → 8：30 ～ 9：10
★5・6 年生 → 9：20 ～ 10：00

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 石鎚クラブ 13:30～15:00	5 午後休館 絵手紙教室 13:30～15:30
6 休館日	7 生き生き教室 13:00～ 歌謡教室 13:30～15:30 楽書教室 13:00～16:00	8 健康管理巡回相談 10:00～12:00 裂織サークル 13:00～16:00	9 ひまわり会 10:00～11:30	10 人権を考える日 茶道教室 13:30～15:30	11 書道教室 9:30～11:30 石鎚クラブ 13:30～15:00	12 午後休館 算数チャレンジ教室(3・4年) 8:30～9:10 算数チャレンジ教室(5・6年) 9:20～10:00
13 休館日 老友会	14	15	16	17	18 職業相談日 石鎚クラブ 13:30～15:00	19 午後休館 教育相談日 第1回交友会館であそぼう！ 9:30～12:00 絵手紙教室 13:30～15:30
20 休館日	21 第２回健康教室 13:00～14:00 楽書教室 13:00～16:00 歌謡教室 13:30～15:30	22 裂織サークル 13:00～16:00	23 ひまわり会 10:00～11:30	24 茶道教室 13:30～15:30	25 書道教室 9:30～11:30 石鎚クラブ 13:30～15:00 華道教室 19:00～21:00	26 午後休館 算数チャレンジ教室(3・4年) 8:30～9:10 算数チャレンジ教室(5・6年) 9:20～10:00
27 休館日	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日 		

12/29(火) ～ 1/3(日)は休館しています。新年は 1/4(月)より開館します。

よろしくお願いします

※新型コロナウイルス感染症の影響により、今後の行事予定が変更または中止になる場合があります。ご了承ください。

西条市氷見交友会館

住　　所：〒793-0072 西条市氷見乙 1722 番地
TEL･FAX：**0897-57-7248**
Ｅメール：himikoyukaikan@saijo-city.jp
開館時間：平　日　8:30～17:00
　　土曜日　8:30～12:00

※ 土曜日の午後、日曜日、国民の祝日、年末年始は閉館しています。

氷見交友会館では、人権、福祉、健康、職業、生活、教育等の各種相談事業を随時行っています。電話、訪問での相談にも対応いたします。

お気軽にご相談ください