北星会館だより

2021年
令和3年 5月発行
132号

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

【人権相談日】

6月21日（月）　7月19日（月）

13:30～15:00

お気軽にご来館ください。

【職業･生活等各種相談日】

6月16日（水）　7月21日（水）

13:30～15:30

近藤相談員が対応します。

諸事情で開催日を変更する場合がありますので
お問合せください。

会館教室･講座･サークルのご案内

教室等	開催日	時間	講師
生　花	第2水曜日	13:30～15:30	小池茂子
エコクラフト（満員です）	第2･4水曜日	10:00～12:00	村上美賀
茶　道	第2･4火曜日	13:30～15:30	山根典子
健康体操（満員です）	第1･3木曜日	13:30～15:00	西山千恵子
レザークラフト	第2･4金曜日	13:30～15:30	浅山美恵
手芸サークル	第1･3水曜日	13:30～15:30	5月末まで教室等はお休みです。6月から再開できますように！
ふれあいの会	第4木曜日	13:30～15:30	
いきいき笑楽会（百歳体操）	毎週火曜日	10:00～12:00	

４月の終わり、新川土手西側からの会館写真です。清掃された公園の新緑がきれいでした。

傷つけられたことは忘れない

齋藤孝さんの著書「大人だからこそ忘れないでほしい４５のこと」に書かれてある『たいていの人は、「傷つけられた」ことはよく覚えていますが、「傷つけた」ことはすぐに忘れてしまうものです。なぜなら、「傷つける」ことは自己防衛のために本能的にやってしまうことだからです。……。今の時代、言葉こそが最大の凶器となりうるということです。自分が話す言葉やＳＮＳで発信する言葉など、「本当だから言ってもいい」では済まされません。……』を読んでいて、私は自分が本当ことだと思っていても、それは事実とは違う一方的な見方であったり、人から聞いた事実無根のうわさであったりする場合が多いと感じます。自分の話も後で考えてみると、なんであんなこと言ったんだろう、言わなければよかったと思う悲しい思い出がたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症に関しても、「病気より人が怖い」「ウイルスより世間が恐ろしい」と多くの人が不安に思いながら、いろいろなうわさをして、言葉で人を攻撃しています。でも、人と会うことが少なくなったこんな時だからこそ、「これを言ったら誰かが傷つく」ということを忘れずに、ソーシャルディスタンスに気をつけながら、まわりの人たちと楽しく過ごしていけたらと思います。

優･友･楽習会ご案内

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください

令和3年度の優･友･楽習会（ゆう　ゆう　がくしゅうかい）がはじまります

本年度、優･友･楽習会の第１回目は、６月１０日（木）に市内小松の池内大輔さん（ディサービスセンター池さん）をお招きして、人権･同和教育講座「地域で生きることを支える」を開催する予定にしております。

超高齢社会の中で、高齢になっても互いに助け合って楽しく暮らしていける地域づくりについてのお話をしていただけると思います。
この機会に池内さんのお話を聴いてみませんか。

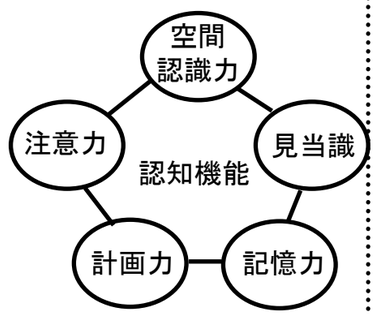
	開 催 日	内　　容	講 師 名
1	6月10日（木）	人権・同和教育講座 「地域で生きることを支える」	ディサービスセンター池さん 池内　大輔
2	7月20日（火）	生涯学習講座 「異文化への理解を深めるために」	市教育委員会外国語指導助手 ｻｰｼｬ･ｳｲﾝｸﾞﾌｨｰﾙﾄﾞ
3	8月6日（金）	生涯学習講座 「歌って笑って心も体も健康に」	音楽療法士 尾﨑 由見子
4	9月6日（月）	福祉講座 「コロナに負けるな ～頭と体の健康づくり～」	河原医療大学校 作業療法学科長 池之上　卓治
5	10月16日（土）	人権・同和教育講座 「感謝の心で豊かに生きる」	松山市人権啓発推進講師 木下　敬幸
6	11月19日（金）	人権・同和教育講座 「認知症になっても 安心して暮らすために」	西条市市民福祉課 広域隣保活動相談員 近藤　誠
7	12月6日（月）	福祉講座 「生活習慣病とくすり+ お薬手帳の有効」	済生会西条病院 薬 剤 師
8	12月22日（水）	福祉講座 「感染症に負けない食事」	済生会西条病院 管理栄養士

※　コロナウイルス感染症対策のため、日程が変更・中止になる場合があります。

「脳いきいきチェック」で認知機能の確認

西条市では、令和２年度より、今の自分の認知機能状態が分かる「脳いきいきチェック」を行っています。タブレットで簡単な操作を行い、楽しく短時間で測定します。測定後は保健師が、機能の維持・向上のためのアドバイスをします。
生活習慣を見直すきっかけとして、家族・友人同士で行ってみませんか。
（認知症の診断ではありません）

この測定では、視覚や聴覚など外部からの 情報を基に物事や状態を把握し、適切に行動 するための脳の機能「認知機能」のうち、空間認識力・見当識・記憶力・計画力・注意力 の状態を確認できます。



【広報さいじょう2021.5 P17より】

北星会館でも、３月２３日 いきいき笑楽会（百歳体操）の皆さんが西条市の包括支援課の保健師を迎えて、上記の「脳いきいきチェック」を行いました。

一人１５分ほどのタブレット操作で設問に回答していくと、自分では判断しにくい５つの認知機能を客観的に判断してくれました。最後にその診断結果を見ながら、保健師より機能維持についてのアドバイスをもらっていました。参加した皆さんから好評でした。

一人一人がタブレットの設問に回答していきます

結果を見ながら質問していました

最後に参加者全員にアドバイス