【人権相談日】

12月20日(月)　1月17日(月)

13:30～15:00

館職員が対応します。

お気軽にご来館ください。

【職業･生活等各種相談日】

12月15日(水)　1月19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。

☆ふれあいの会“池さん”を訪問

10月21日(木)ふれあいの会メンバーが、6月の第1回優･友･楽習会講師の池内大輔さんの話に感銘して、デイサービスセンター池さんを訪問しました。

広い庭やアットホームな感じの室内を見て、利用者のお誕生会をしている活動の様子を見せていただきました。

日帰りで楽しく過ごす高齢者の方だけでなく、優しく温かく接する職員の方にも心がほんわかとなりました。

帰りには、池さん本店で販売している手作りのお弁当を買って帰りました。

会館花壇のコキア　ピース君です。

まだまだ、新型コロナ感染症回避行動を油断せず、正しいマスク着用、こまめな手指消毒、定期的な換気、会食ルールを守って過ごしましょう。

北星会館だより

2021年

令和3年11月発行

135号

住所　〒799-1341　西条市壬生川682

電話･FAX　0898-64-0321

E-mail　hokuseikaikan@saijo-city.jp

第5回 優･友･楽習会（ゆう ゆう がくしゅうかい）「感謝の心で豊かに生きる」

10月14日(木) 松山市人権啓発推進講師の木下敬幸先生をお迎えして、優･友･楽習会を開催しました。

『袖すり合うもたしょうの縁』という言葉があります。その「たしょう」は多生（何度も生まれ変わる、多数を生かす）と他生（前世と来世）と二つの表記で使われています。私たちは人生の中でたくさんの人と出会い、人生を豊かにしてくれます。出会いを大切にする人、人との関係を丁寧に扱っている人は、幅広い交友関係をもつことができます。

長寿祝いは還暦（60歳）から、古希（70歳）･････大還暦（120歳）まであり、日本人の寿命も年々伸びています。現在の日本の高齢者の日々の過ごし方を見てみると、自宅でテレビ、ラジオ、新聞、雑誌などで一日を過ごしている人が多く、新型コロナウイルス感染症のこともあり、ますます一人で過ごす時間が増えてきています。

しかし、こんな今だからこそ“結縁”を大切にする時です。家族の絆や親族ネットワーク、地域の縁の結び直しが必要な時だと考えます。まわりのみなさんと顔をつなぎ、言葉をつなぎ、心をつなぎ合わせていく時です。アメリカの研究資料では、知人や友人が多く、定期的に会う相手がたくさんいる人ほど長生きできるということが分かっています。

長生きするための健康の秘訣は、①１日１回は、「自分をほめよ！」　②１日10回は、「腹の底から笑え！」　③１日100人と「挨拶を交わせ！」　④１日1,000字は、「読み書きをせよ！」　⑤１日10,000歩歩けば、「今日も元気だ！」だそうです。

誰もが自分が出会うたくさんの人たちに支えられて生きています。出会った人たちを大切にし、感謝の心をもち一人一人の人権を大切にして生きていくことが、自分自身の心や体の健康にもつながることになります。

知っていますか？人権デー、人権週間、差別をなくする強調月間

人権デー　：　世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と定めました。

人権週間　：　法務省と全国人権擁護委員連合会が、毎年12月10日を最終日とする1週間（12月4日から12月10日）までを、「人権週間」と定めました。

差別をなくする強調月間　：　愛媛県や西条市では、11月11日から12月10日までを「差別をなくする強調月間」とし、あらゆる差別をなくする各種啓発事業を実施しています。

☆12月の優･友･楽習会のお知らせ（福祉講座）

第7回　日　時　令和３年　12月　6日（月）13:30～

内　容　生活習慣病とくすり+お薬手帳の有効講座

講　師　松久七奈 さん　済生会西条病院薬剤師

第8回　日　時　令和３年　12月　22日（水）13:30～

内　容　感染症に負けない食事

講　師　越智　泉さん　済生会西条病院管理栄養士

みんな大切な役割を持っている！「口、鼻、目、眉毛、足の裏」の話

ある日のこと、口が「1日3回大事な体をつくるために食事をしているのに、顔の一番下にあるのはおかしい。」と口をとがらせ文句を言った。

すると、鼻が「1日24時間息をしているのはこの鼻だ。1日3回の食事が何だ。」と鼻で笑った。

そしたら、目が「きれいな空気かどうか、食べていいものかどうか、それを見てやっているのは、この目があればこそじゃないか。」と目くじらを立てた。

口、鼻、目が上を見上げると眉毛がある。口、鼻、目は、眉毛に「お前は何の役にも立たないのに顔の一番上にあるのはけしからん。」と文句を言った。

すると眉毛は申し訳なさそうに「そうですね。役に立たない私が、顔の一番上にあるのは本当に申し訳ない。ただ、私は、いつもみなさんに感謝の気持ちを持っています」と言うと、口も鼻も目も黙ってしまった。

一日中、体を支える足の裏は、何も言わず、黙ってみんなのやり取りを聞いていた。

木下講師の資料より

☆小学生中学生の人権ポスター･標語の展示

☆人権標語の紹介(10月の作品展示より)

一人じゃない　君の味方は　いっぱいいるよ　（壬生川小学校4年　一色七海）

ありがとう　いわれるだけで　みんなえがお　（吉岡小学校1年　河上結奈）

おたがいの　よいところを　見つけあえたら　すてきだな　（吉井小学校2年　村上　光）

一人一人の個性　いろんな色が　にじになる　（吉井小学校6年　渡部恵奈）

なくそうよ　知らんぷりと無関心　（東予西中学校1年　近藤雅哲）

考えよう　相手の気持ち　苦しみを　（東予西中学校2年　桑村のどか）

☆会館教室生作品展示