

4月の教室・行事予定

日	曜	教室・行事等
1	金	健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:30~21:00)
4	月	健康・太極拳教室 (14:00~15:30)
6	水	フォークダンス (10:00~12:00)
8	金	健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:30~21:00)
9	土	詩吟 (19:00~21:00)
11	月	健康・太極拳教室 (14:00~15:30)
12	火	茶道 (13:30~15:30)
15	金	健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:30~21:00)
18	月	健康・太極拳教室 (14:00~15:30)
20	水	フォークダンス (10:00~12:00) 健康相談 (13:30~15:30)
22	金	健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:30~21:00)
23	土	詩吟 (19:00~21:00)
25	月	健康・太極拳教室 (14:00~15:30)
26	火	茶道 (13:30~15:30)
29	金	昭和の日 

【開館時間】9:00 ~ 17:00
【休館日】土曜日 日曜日
国民の祝日 年末年始 (12/29~1/3)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、
予定が変更または中止になる場合があります。

～毎月10日は人権を考える日～
ヤングケアラーを知っていますか？

法令上の定義はありませんが、一般に本来大人が担うと想定されている家族の世話などを日常的に行っている子どもとされています。

厚生労働省と文部科学省は、2020年12月から2021年1月にかけて初めての実態調査を行いました。その結果、中学生のおよそ17人に1人に上ることがわかったそうです。国、各自治体の対策が早急に望まれるのではないのでしょうか。ヤングケアラーの子どもは、以下のような問題点を抱えていると言われています。

- 学習の時間に時間を割くことができないため、学力に影響する。
- 部活動や友達と遊ぶ時間が奪われ、交友関係が築けず孤独を感じることもある。
- 家にこもることが多くなり体力、健康が損なわれることもある。
- 介護の負担のため、進路が制限されることもある。

毎日新聞 2022年1月8日から

家事や家族のケアをひとりでがんばっていませんか?!
相談窓口 愛媛県子育て支援課 市の子育て支援課
児童相談所、など

家族のケアやお手伝いをする事自体は本来立派なことです。でも、それによって普段の学校生活に影響がでているかもしれません。
自分自身のことも相談してください。

西条市人権教育協議会・西条市人権擁護課

大町会館 だより4月号

2022年4月 第264号
発行:西条市大町会館
西条市福武甲1644番地1
TEL・FAX: 55-5393
eメール
omachikaikan@saijo-city.jp

老いても、ボケても、心豊かに生きる

～県人権対策協議会西条支部女性部との合同研修会～

春の訪れを感じる、先日14日に標記のとおり人対協西条支部女性部との合同の研修会を開催することができました。実は、この研修会も本来は2月22日に行う予定でしたが、オミクロン株の急速な猛威により2月中の開催は難しいとの判断より、女性部長の佐々木 久子さんと相談の上、なんとか実施したいとの旨を受けて、講師の近藤 誠さんにも日延べの快諾をいただいたの待ち望んだ研修会となりました。



今年度より西条市広域隣保活動相談員としてご活躍されている近藤 誠さんを講師にお招きして、演題『老いても、ボケても、心豊かに生きる』という、今日的な、これから誰もが行く道のである老後の社会生活や生きがい等について、とても興味深く、内容の濃い講話を拝聴することができました。

近藤さんの分かりやすく、巧みでユーモアあふれる話術に引き込まれる時間を過ごすことができました。特に、次に挙げる内容が印象深く心に響きました。

- * 認知症高齢者を正しく理解すること、その理解が適切な支援を生むこと
- * 認知症の方との関わり方 ⇒ [視線をあわせて、ゆっくりと、短い言葉で、分かりやすく]
- * 認知症の予防 ⇒ [社会的な活動や趣味に積極的に、有酸素運動、食生活、
早期発見と早期理解、早期対応]

「人生、100年時代」を迎え、これからの人生をどのように歩いていくか。誰もが年を重ねていきますが、たとえ老いても(⇒心があきらめること)、ボケても、心豊かに「生きること」ができる

うに「生きがい」を求めながら、地域社会とともに年輪を深めていきたいと思えます。

ご参加いただきました支部女性部の皆様、会館利用サークルの皆様、ありがとうございました。コロナ禍ではありますが、今年度も会館での講演会を締めくることができました。次年度も引き続き、会館運営へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



第264回 会館ミニ展示会

『布リメイク作品展』

【日程】4月11日(月)～25日(月)
【場所】大町会館 玄関ホール
【提供】日下 知子 さん

一人で悩まないで、まずはお気軽にご相談ください。

ここ大町会館(隣保館)は、人と出会い、交流、つながる場です。偏見や差別、排除のない多様な生き方やこれからの社会の在り方を語り合う場です。人と人がつながり合う社会に関心がある方、何かを始めたいと思っている方、お気軽にお立ち寄りください。ご心配事、悩み事など各種相談、お申込み・お問い合わせは、西条市大町会館(☎0897-55-5393)まで、お気軽にご相談ください。

大町会館主催講座（教室）のご案内

大町会館では地域住民の交流と文化教養の向上や健康増進を図るため、各種講座を開催しています。初心者の方、教室の見学だけの方も大歓迎です。

会館（☎55-5393）まで、どうぞお気軽にお問い合わせください。

講座名	日時	場所	講師	備考
茶道教室	第2・4火曜日 13:30~15:30	小会議室	高橋 早苗 先生	要相談
フォークダンス	第1・3水曜日 10:00~12:00	大会議室	亀岡 京子 先生	生徒募集中
さわやか健康体操	金曜日 13:30~15:30	大会議室	角本 眞知子 先生	現在満員です
健康・太極拳教室	月曜日 14:00~15:30	大会議室	村上 宜子 先生	要相談
南子ども会 (小・中学生対象の 書道教室)	金曜日 19:30~21:00	小会議室	塩崎 洋子 先生 丹 貞子 先生	生徒募集中
ふれあい料理教室	年5回	調理室	高木 俊江 先生 ほか	開催日は、 「会館だより」等でお知らせします。

この他にも、詩吟・カラオケ・書道・水彩画・クラフト・ヨガ・籐工芸・囲碁・オカリナなどの自主グループが様々な活動をしています。興味のある方はお問い合わせください。



今年度も『人権啓発指導者育成講座（全4回）』を実施いたします。
講座内容や申し込み方法等については「会館だより5月号」にてお知らせ致します。
多くの皆様のご参加をお待ちしています。



お知らせ

会員 大募集!!

新サークル活動『いきいき百歳体操』がスタートします♪

近頃、体の動きや体力に不安や衰えを感じている皆さんにお勧めのお知らせです♪
この度、大町会館にて西条市地域包括支援センター(西条南部支援センター)のご協力により、新サークル活動『いきいき百歳体操』がスタートします。

『いきいき百歳体操』とは…? (いろいろなバージョンの体操があります。)

- ★ いきいき百歳体操 [椅子に腰をかけて負担の軽い体操をします。]
- ★ しゃきしゃき百歳体操 [認知機能改善を図る体操をします。]
- ★ かみかみ百歳体操 [誤嚥(ごえん)性肺炎予防の体操をします。]
- ★ 運動前と運動後に血圧測定 [自分で体調を管理します。]

「いきいき百歳体操」で、みんな元気!!、「体力」と「気力」を充電して、いつまでも「いきいき」とした生活を送りましょう。

なお、どんな体操なのか等、活動の内容をお知らせするための『体験会』を

4月11日(月)・18日(月)の2回、ともに午前10時から行います。

この機会に、どうぞご参加ください。

正式な活動日は、毎月の月曜日(第1, 2, 3) 午前10時~11時半頃まで、大町会館の2階大会議室で行います。会員の募集期間は、4月末日までとし、活動のスタート日は、5月2日(第1月曜日)とします。なお、体操スペース確保等のため、募集定員を15名【先着順】とさせていただきます。ご理解並びにご了承願います。

多くの皆様からのお声かけをお待ちしています。

《 講座・サークル代表の皆様へ 》

令和4年度の大町会館会議室等の利用にあたり、『施設使用許可申請書』及び『会員名簿』をご提出いただきますようお願いいたします。各講座・サークル代表者様には申請用紙をお渡し致しますので、必要事項をご記入の上、会館職員までご提出ください。よろしくお願いいたします。