北星会館だより

2022年
令和 4年 5月発行
138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20日（月）　7月19日（火）
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】
6月15日（水）　7月20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･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	満員以外の教室については、お問い合わせください。
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	

サイクリングで新しい発見

最近、私がはまっているのは、サイクリング。初めは息子からもらったクロスバイクでした。近くをサイクリングするのですが、坂道になると年齢のせいなのか、それとも体重のせいなのか、もうハアハア息切れ状態。中川地区の志河川ダム、石根地区から登る横峰寺の手前の湯浪休憩所など、とても急で自転車では登れませんでした。

そこで、貯めたへそくりで電動アシスト自転車を購入しました。１回の充電で１００ｋｍぐらい走るので、お休みの日は暇を見つけて西条市内をあちらこちら散策しています。電動アシスト自転車は快適です。体重が１００ｋｇ近くあり、６０歳を超えた私でも、立ちこぎしなくても志河川ダムも湯浪休憩所も、石鎚ふれあいの里にも自転車でスイスイ行くことができるようになりました。

サイクリングをはじめてから気づいたことですが、知らない所を自転車で走っていると、そこに住んでいる人が挨拶をしてくれるのです。自分では不審者と思われたくないので黙って通り過ぎようとするのですが、目が合うと相手の方から「こんにちは」と声を掛けてくれます。私もうれしくなって「こんにちは」と返します。そんな時は一日心がほんわかになります。石根の湯浪休憩所へ行ったときも、県外から来られて自転車で八十八ヶ所を回っている方と出会い、挨拶やお話もしました。違う日には通り過ぎる小学生の子どもたちや畑仕事をしている女性が挨拶してくれたこともあります。

私のサイクリングは、ダイエットと体力づくりで始めたことですが、まだ体重に変化はありません。でも、車を運転していたら気づかない自然の音や風景を発見できる喜びと、出会った人との挨拶を通してできるふれあいで、私の心は少し太ったような気がします。

次の目標は、『めざせ、しまなみ海道完走』　がんばるぞ！

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4年度の優（ゆう）・友（ゆう）・楽習会（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9日（木）西条西警察署生活安全課の方を迎えて、生涯学習講座 「詐欺にあわないために」を開催します。

特殊詐欺も犯人の手口が年々巧妙化しています。最近の具体的手口やその対策について話していただきますので、「自分は大丈夫！」と思わずに、みんなで学びましょう！

	開 催 日	内　　容	講 師 名
1	6月9日（木）	生涯学習講座 「詐欺にあわないために」	西条西警察署 生活安全課署員
2	7月４日（月）	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
3	8月22日（月）	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 アンドリュー・タム
4	9月5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15日（土）	人権・同和教育講座 「人にやさしい街づくり」	松山市人権啓発課指導員 芝　毅
6	11月４日（金）	福祉講座 「認知症予防について」	済生会西条病院 作業療法士
7	12月2日（金）	人権・同和教育講座 「思いを繋ぐ」	西条高等学校講師 石田　伸一

※　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。

今日からできる認知症予防

５月10日（火）いきいき笑楽会の皆さんが、地域包括支援課の職員による介護予防出前講座「今日からできる認知症予防～レッツ脳トレ～」を受講しました。

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が起こります。代表的なものにアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性認知症があり、発症原因がそれぞれ違っていることや、物忘れと認知症の違いについてプロジェクターを使って分かりやすく話していただきました。

認知症になると、「目の前の人が誰なのか分からない」「食べたこと自体を忘れている」「数分前の記憶が残らない」「月や季節を間違える」などの記憶障害が現れます。また、行動・心理症状として、徘徊、幻覚・妄想、不安、うつ状態、暴力行為、なども見られるようになります。

しかし、自分の努力で認知症発祥のリスクを少なくすることができます。生活習慣病対策に努めることや適度な休養を取ること、脳や身体を刺激する生活を送ることが重要だそうです。

その中で脳を鍛えるために、

①日記や家計簿をつけて、過去の体験を思い出す「エピソード記憶」

②旅行の計画を立てたり、囲碁や将棋で次の手を考えるなどの「思考力」

③料理や運動で、いくつかのことを同時に行う「注意分割」など

に取り組むと、脳に刺激を与え認知症予防につながるということでした。

趣味の手芸展

５月15日（日）～６月２日（木）まで、丹原の佐伯記念館で『趣味の手芸展』（パッチワーク、織り、エコクラフトなど）が開催されており、北星会館のエコクラフト教室生の作品も展示されています。力作ぞろいです！