氷見交友会館だより

2022（令和4）年　7月号　電話/FAX　0897-57-7248

「5月28日は越智基博の日」でした

～第１回　人権･同和教育講演会開催～

「歌は世につれ、世は歌につれ」。氷見交友会館の第1回人権･同和教育講演会の演題です。5月28日（土）、前館長･越智基博氏を招へいして、お話をしていただきました。ジェンダー（社会的、文化的につくられる性別。世の中の男性と女性の役割の違いによって生まれるもの。〇〇という職業は男性がするもの、女性がするものといったもの･･･講演より。）を歌から、背景にある女性に対する、あるいは男性に対する決めつけや偏見を洗い出して、話されました。講演中に紹介なさった曲は、「青い山脈」「長崎の鐘」「有楽町で逢いましょう」「ヨイトマケの歌」「下町の太陽」「王将」「柔」「兄弟仁義」「小さなスナック」「いつでも夢を」「赤色エレジー」「同棲時代」「微笑み返し」「神田川」「いつでも夢を」「女の道」「北の宿から」「別れの朝」でした。すべてではありませんが、実際に曲をかけて、歌詞を聞き、ジェンダーが当時の世相にどう映っていたかを確認しました。女性は、こうあるべきだ、男性はこうでなければならない、といった風潮を見事に読み取ることができました。越智基博氏は、こう語り、話を締めくくりました。「社会にあるジェンダーについて問題意識をもたず、それを当たり前のこととして認め、温存してきたのは、私たちである。まずは、問題として気付く、そして、自分にできることから始めていく、そういった取組をしていこう。」

越智基博様、貴重な学びを提供してくださり、心より感謝申し上げます。　（館長）

認知症予防と健康について

～第１回　健康教室開催～

６月 10 日(金)11 時から、第１回の健康教室を開催しました。今回は、済生会西条病院の生活相談員と介護支援専門員の方に「認知症予防と健康について」と言う演題でお話をしていただきました。

認知症の予防については、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病など）と関連があるとされているので、野菜や果物、魚介類の豊富な食事をとり、適度な運動をすることなどが予防につながる１つ目のポイントです。２つ目のポイントは、趣味や仕事、家庭や地域での役割を、家族や仲間と一緒に楽しく行い、脳の活性化を図ることです。また、認知症も早期発見・早期治療が非常に重要で、アルツハイマー認知症は、薬で進行を遅らせることができるのだそうです。「最近怒りっぽくなり、性格が変わったように見える。」とか、「料理を作ったことを忘れて、食卓に出さなかった。」など、ご家族に心配な点がみられる場合は、まずかかりつけ医に相談してみてください、とのことでした。

認知症の方は、「周りの人の言っていることがわからない。」「次に何をしたらいいのかわからない。」「道がわからない。」といった不安や焦りが、徘徊や暴力や暴言につながる、といったことがあります。周りの人がその気持ちを受け止めて接すること（驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない、否定しない）で、症状の改善が見られることもあります。本人の不安や苦しみに寄り添い、適切にケアすることが大切なのですね。

お話のあとは、新聞紙２日分を丸めて棒状にしたものを使って、簡単な体操をし、体を動かしました。

ご参加ありがとうございました

小学生対象

夏休み

交友会館であそぼう！ご案内

※参加費は無料!!です！

お申し込みが必要です。お問合せ・お申し込みは **氷見交友会館（☎0897-57-7248）** までご連絡ください。みなさんのご参加をお待ちしています！

第1回 簡単クッキーをつくろう！

【日時】 **7月28日(木)　10:00 ～ 12:00**

【講師】 土井（どい） 沙織（さおり） さん

【場所】 氷見交友会館　調理室

【準備物】 エプロン・三角巾（給食着でも可）・マスク・シューズ・手ふき用タオル・お茶・持ち帰り用タッパー

【定員】 小学生８名（先着順・小学２年生以下は保護者同伴）

※申し込み締め切りは、7/20(水)です。

作ったクッキーは持って帰るよ～！

第2回 羊毛フェルトでうんちのマスコットをつくろう！

【日時】 **8月4日(木)　10:00 ～ 12:00**

【講師】 髙嶋（たかしま） 千津瑠（ちづる） さん

【場所】 氷見交友会館　研修室

【準備物】 マスク・シューズ・手ふき用タオル・お茶

【定員】 小学生10名（先着順・小学２年生以下は保護者同伴）

※申し込み締め切りは、7/25(月)です。

うん気アップ？のうんち形のマスコットです！

7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 石鎚クラブ 13:30～15:00	2 休館日
3 休館日	4 生き生き健康体操 13:00～ 歌謡教室 13:30～15:30 楽書教室 13:00～16:00	5	6 絵手紙教室 13:30～15:30	7	8 書道教室 9:00～12:00 石鎚クラブ 13:30～15:00 華道教室 14:00～16:00	9 休館日
10 休館日 人権を考える日 きずなの会(旧老友会) 10:00～	11	12 健康管理巡回相談 10:00～12:00 裂織サークル 13:00～16:00	13 ひまわり会 10:00～11:30 絵手紙教室 13:30～15:30	14 茶道教室 13:30～15:30	15 石鎚クラブ 13:30～15:00	16 休館日
17 休館日	18 休館日 海の日	19 ふれあい喫茶 13:30～15:00	20 ヨガ教室 13:30～15:00 小松高校人権委員会現地研修 13:30～	21 医療生協 10:00～	22 書道教室 9:00～12:00 石鎚クラブ 13:30～15:00 華道教室 14:00～16:00	23 休館日
24 休館日	25 歌謡教室 13:00～15:00 楽書教室 13:00～16:00	26 裂織サークル 13:00～16:00	27 石根小学校現地研修 9:00～11:00 ひまわり会 10:00～11:30	28 第1回交友会館であそぼう！ **10:00～12:00** 茶道教室 13:30～15:30	29 石鎚クラブ 13:30～15:00	30 休館日
31 休館日						

※来館の際は、事前の検温、不織布相当のマスク着用と入り口での消毒をお願いしております。また、発熱、発熱がなくても体調の悪い方は、入館をご遠慮ください。ご協力をお願いします。

感染症拡大防止対策により臨時休館となる場合、その間予定していた行事や講座はできなくなります。

よろしくお願いします

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：**9:00～17:00（月～金）**

※ 土曜日、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