北星会館だより

2023年
令和5年 10月号
(No.146)

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

第2回 北星会館協力委員会の開催

9月4日（月）今年度2回目の協力委員会を開催しました。4年ぶりの開催となる北星会館ふれあいまつりの内容や役割分担等について検討しました。地域の皆様の参加をお待ちしています。

第26回北星会館ふれあいまつりのご案内　開催日10月14日（土）雨天決行

☆開　会 12:50～

☆講演会 13:00～14:00

演 題 「笑顔あふれるまちづくり ～人権問題の解決をめざして～」

講 師　原　廣　愛媛県人権問題研修講師

☆作品展示 11:00～15:30　教室生作品、小中学生の人権ポスター等

☆お茶席 14:00～15:00

☆子どもゲームコーナー 14:00～15:00　ヨーヨーつり、ゲーム

☆教室体験コーナー 14:00～15:00

レザーで、うさぎのストラップをつくろう（希望者先着30名）

紙テープで、豆柴犬のキャンディ入れをつくろう（希望者先着25名）

☆芸能発表 14:30～15:30　カラオケ

14:00～　事業所Visee ビィセ による、石鎚黒茶やお菓子の販売があります。

※駐車場は会館裏の北星公園内です。

【人権相談日】

10月16日(月)　11月20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】

10月18日(水)　11月15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。

令和5年度　第1回避難訓練　　日頃の訓練が大切です！

8月8日（火）茶道教室生と避難訓練を実施しました。
今回は地震発生後に出火した想定での訓練です。地震発生時には安全姿勢をとる、適切な避難誘導をして、ゆっくり注意しながら避難する、そして最後に初期消火訓練をしました。暑い中、ご協力いただきありがとうございました。

いきいき笑楽会（百歳体操）体力測定

7月18日（火）笑楽会の皆さんが体力測定を受けました。
地域包括支援センターの職員さんから記録用紙の説明があり、
日常生活についての質問に答えます。その後、準備体操をして次の5項目の測定をしました。毎年行っているので、皆さん慣れているようです。

①握力　右左　②開眼片足立ち　③30秒 椅子立ち上がり　④30秒 のみこみテスト
⑤頬ふくらまし（しっかりふくらませられるか）

1か月後に結果が届き、日頃から百歳体操で鍛えているので健康維持ができているようでした。

☆第6回 優･友･楽習会 のご案内

日 時　11月 6日（月）13:30～

演 題　「 認知症も怖くない！ ～ボケない頭をつくる予防対策～」

講 師　済生会西条病院保健師

周布小学校･吉井小学校合同人権･同和教育研修会の開催

8月24日（木）に周布小学校･吉井小学校合同人権･同和教育研修会が行われ、23名の先生方が北星会館に来られました。武田館長から会館の取り組みについての説明後、NPO法人プロジェクト2008理事長 永井克征先生が「仲間とともにあゆんだ27年－人権啓発劇『つなぐ』の制作にあたって－」という演題でお話をいただきました。

プロジェクト2008の理念をはじめ、人権啓発劇のための3つの約束について、これまでの上演作品の紹介、ハンセン病問題との出会い、今年度の西条市差別をなくする市民の集いで上演される人権啓発劇『つなぐ』に込めた思いを語られました。

3つの約束とは、①西条市内で起こった差別事象を掘り起こし、地道に聴き取りを行い、それを元に問題提起をする。②差別解消への道筋を、劇の中で明らかにする。③差別の現実に学び、参加者自身が自らの差別性と向き合う。ということでした。理念や3つの約束を確実に踏まえていることが、長年にわたる継続した活動と大きな成果となっていることを痛感しました。

また、全国水平社創立大会で読み上げられた「水平社宣言」の文面の解釈について、そして、情報伝達方法や交通手段が限られた時代に『なぜ全国から多くの人が大会に参加したのでしょう。』との質問がありグループに分かれて討議が行われました。教職員からは様々な視点から思いが出され、活発な意見交換となりました。今回の研修により教職員にはとても多くの学びと気づきがあったことと思います。

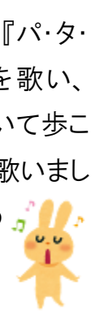
後日となる8月27日（日）に、差別をなくする市民の集いに参加し、人権啓発劇『つなぐ』を観劇しました。出演者やスタッフの皆さんの当日までの苦労や積み重ねも感じ、感銘を受けるとともに、自分自身の『つなぐ』ということに反省をしました。そして、永井先生をはじめ劇に参加された皆さんの差別解消への熱く強い意志を感じるとともに、プロジェクト2008の長年の取り組みを再認識できました。

第3回 優･友･楽習会（ゆう･ゆう･がくしゅうかい） 開催『音楽で心も体も健康に』

8月9日（水）、音楽療法士で東予西中学校教諭 寺田光先生をお迎えして、楽習会を開催しました。高齢になると話す機会が少なくなり、喉の筋肉も弱って、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。飲み込んだり吐き出す力は、生きるのに必要なことです。喉の機能を確かめる方法のひとつに、30秒間で何回きちんと唾液を飲み込めるかをみんなでやってみました。高齢者は3回もできれば機能は維持されています。歌うことにより、のどの筋肉が鍛えられ、唾液が増え免疫力アップになります。フレイル（介護が必要となる前段階の状態）予防や身体の健康にも大きな効果があります。

また、音楽の心理的な働きは、知的経過を通らず直接「心」に働きかけます。認知症の方に音楽や歌を聴いてもらうと、昔のことを思い出し表情に変化が見られるのだと話されました。

口唇･舌の運動機能の向上のために『パ･タ･カ･ラ』の音が多く入った歌や替え歌を歌い、最後には、「みかんの花咲く丘」「上を向いて歩こう」などを昔を思い出しながら、みんなで歌いました。歌はタイムカプセル、音楽の力を改めて感じることができた講演でした。



第4回 優･友･楽習会 開催『 南極の話 』

9月1日（金）、愛媛県総合科学博物館専門学芸員 川又明徳さんをお迎えして、2012年に第54次日本南極地域観測隊夏隊に参加した体験をお話いただきました。川又さんの専門分野は植物で、南極でもコケの仲間の地衣類の研究をされたそうです。この日も来館してすぐ隣の公園の木についている地衣類を撮影して、講演の中で写真を見せてもらえたので、私たちにもどんな植物かがすぐに理解できました。

南極では昭和基地から離れた夏には積雪のない露岩地帯に3人のチームで滞在して地衣類の研究を行ったそうです。その時に採取した15cmの地衣類は相当の年数を成長して、ようやくこの大きさになっているとのことでした。また、南極の気候、食事やトイレ事情、夏は夜がなく星空も見えなかったこと、音の全くない不思議な世界だったことなどを教えていただきました。

南極の厳しい環境や滞在時の生活について、たくさんの写真を見ながらお話いただき理解が進みました。いつかまた南極に行ける機会があれば参加したいと話されました。