



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 (19:00~20:30) |
| 4 | 月 | いきいき百歳体操 (10:00~11:00) 大町体操 (14:00~15:30) |
| 6 | 水 | フォークダンス (10:00~12:00) エコクラフト (13:00~15:00) |
| 8 | 金 | 健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:00~20:30) |
| 11 | 月 | いきいき百歳体操 (10:00~11:00) 大町体操 (14:00~15:30) |
| 12 | 火 | 茶道 (13:30~15:30) |
| 13 | 水 | エコクラフト (13:00~15:00) |
| 15 | 金 | 健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:00~20:30) |
| 16 | 土 | ふれあい料理教室 (9:00~12:00) |
| 18 | 月 | いきいき百歳体操 (10:00~11:00) 大町体操 (14:00~15:30) |
| 20 | 水 | フォークダンス (10:00~12:00) エコクラフト (13:00~15:00) 健康相談 (13:30~15:30) |
| 22 | 金 | 健康体操 (13:30~15:30) 南子ども会 (19:00~20:30) |
| 25 | 月 | 大町体操 (14:00~15:30) |
| 26 | 火 | 茶道 (13:30~15:30) |
| 27 | 水 | エコクラフト (13:00~15:00) |
| 28 | 木 | 仕事納め |

【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)

～毎月10日は人権を考える日～

生活の中で「自分の思いこみ」について見直そう

未来の世の中を作っていく子どもたちに、ぜひとも人権感覚を身につけてほしいものです。そのために、子どもたちと接する私たち大人が、日々の生活の中で子どもたちに正しいことを伝えていかなければなりません。

お笑いコンビ「髭男爵」の山田ルイ53世さんは、兵庫県出身です。中学2年の夏休みから6年間ひきこもっていたそうです。その頃の自分をこうおっしゃっています。「ひきこもりの人って暇だと思われがちですが、頭の中はめちゃくちゃ忙しくて1日が終わる頃にはぐったり疲れ果てていました。」それまでひきこもりの人は、さぞかし時間を持て余しているだろうとか、あれだけ時間があつたらいろんなことができるだろうなどと考えていた私は、相手の立場に立っていない人間だったのだと反省しました。この山田ルイ53世さんは、ひきこもりの後、大検を受けて愛媛大学に入学し、学生時代に近くの短大の学園祭で漫才をしたことがきっかけで、現在の職業についたそうです。(公益財団法人 人権教育啓発推進センター「アイユ」2023年9月号より)

私の母は、杖について移動し、車いすも使用しています。先日、自治会の研修旅行の案内があり、私は母は行けないという返事をしていました。ところが、母の友達から連絡が入り、誘われたから行くとのこと。私は勝手に、「バスには一人では乗れないから迷惑をかけるだろう。トイレに行くのも困るだろう。」と考えて断っていたのです。母も私と同じ考えだと決めつけていました。

このように、自分の考えていることは、すべての人にも当たり前のことだと思ってきました。しかし、よく考えてみると自分だけが当たり前だと思い込んでいるものが、たくさん混じっているようです。そのことについて、見直しをしてみませんか。自分の中に潜む無意識の思いこみ(アンコンシャスバイアス)を見直していきましょう。

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12月号

2023年12月 第284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

秋晴れ、さわやか😊人権文化の花咲く会館文化祭 ～4年ぶりの秋季開催♪ 第32回大町会館文化祭～

好天の秋まつりを終えた10月22日(日)、実に4年ぶりの秋季開催となる「第32回大町会館文化祭」を開催することができました。

申すまでもなく、やはり行事ごとは何ととっても天候次第ですが、さわやかな秋晴れのもと、多くの皆様をお迎えして賑やかに行うことができました。

今年度は芸能発表を復活し、サークル活動の発表のステージを再開することができました。残念ながら、バザーの再開はやむ得なく断念しましたが、スケジュールを有効に組み替えた文化祭となりました。一部ではありますが当日の様子をご紹介します。

学習発表 (午前:前半)

- ① 大町子ども会 (竹の子会、友の会ジュニア)
- ② 神戸コスモス子ども会
- ③ 協力小・中・高等学校
玉津小 飯岡小 西条南中 西条東中
西条農業高校 西条高校

オープニング

西条東中音楽部のみなさん
によるトーンチャイム演奏



第284回 会館ミニ展示会

『漆塗り蒔絵 作品展』

【日程】 12月11日(月)～22日(金)

【場所】 大町会館1階廊下

【提供】 長谷川 うさみ さん

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。

芸能発表

(午前:後半)

- ① フォークダンス
- ② オカリナ



あでやかに～



素朴な音色に癒されました

作品展示

(終日)

人権ポスター (小・中・高) 書道 (南子ども会・桜会・条山会) エコクラフト 水彩画 籐工芸



のみの市

(午前:後半)

各種販売 (午前後半～昼)

西条農業高校 (加工食品、野菜、花の苗 etc.)
ラ・スリーズ (焼き菓子、パン、コーヒー etc.)

会館子どもだんじり展示

(終日)



コロナ並びにインフルエンザと感染症が危惧されるここ数か月、コロナ禍以前までの秋季開催での文化祭がこのような賑やかに開催できましたこと、改めまして協力小中高等学校の児童・生徒さんをはじめ関係の教職員の皆様、そして当日までの諸準備並びに当日の受付をはじめとする諸々の活動から片付けにいたるまでを支えてくださった関係の皆様の多大なるご支援・ご協力があったからこそこの会館文化祭であることに、感謝&感謝です。ありがとうございました！

このような文化祭が出来ること、当たり前のことではありません。今後さらに、時代のニーズに応じた持続可能な文化祭運営につきまして、さらに工夫改善を講じながら人権文化の花咲く、より良い文化祭をつくっていきたいと思います。

認知症も怖くない ～ ボケない頭をつくる予防対策 ～

【大町会館地域交流事業 第3回健康教室】

「認知症」というワード、超高齢化社会を迎える日本では決して他人事ではない加齢に伴う誰しものキーワードです。

11月10日(金)、「第3回健康教室」を済生会西条病院福祉課のご協力を得て開催しました。今回は表題のような内容で、済生会西条病院健診センターの保健師さんをお招きして、お話に予防体操・運動も交えながらのアクティブな健康教室となりました。

今年度の8月には認知症治療の新薬「レカネマブ」が出されましたが、それに頼るのではなく一人ひとりが認知症を前もって予防していくために心がけることを示していただきました。今回特筆すべき予防対策術は、『コグニサイズ』という運動行動です。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが作り出した健康プログラムです。「コグニ」=認知、「サイズ」=運動、を意味する言葉です。このコグニサイズ実施の10カ条を記します。

- ① 無理をしないで徐々に行う
- ② ストレッチをしてから運動を行う
- ③ 水分補給を忘れずに
- ④ 痛みは危険信号！
- ⑤ 運動中、転倒に注意
- ⑥ 少しの時間でも行う
- ⑦ 「ややきつい」と感じる程度がちょうどいい
- ⑧ 課題に慣れてきたら難易度を上げる
- ⑨ 鍛える部位を変えながらバランスの良い体を鍛える
- ⑩ 継続が最も大切

以上の10カ条をコグニサイズの心棒にしなが、高齢期こそ運動習慣をつけましょう。高齢になっても運動効果を得ることができます！いつまでも健康であるためには、ぜひ、歌を歌ったり、体を動かしたりすることが大切だということを忘れないようにしましょう！



第2回 ふれあい料理教室のご案内

- 【日 時】 12月16日(土) 9:00～12:00
- 【場 所】 大町会館 1階調理室
- 【講 師】 土井 沙織 先生
- 【費 用】 500円(材料費)
- 【定 員】 8名(先着順)
- 【申 込】 大町会館(55-5393)まで

パンを
作ります。

