

# ☆第27回北星会館ふれあいまつり

あいにくのお天気でしたが、多くの方にご参加いただきありがとうございました。  
また、運営にご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。



小中学生による人権作品



教室生作品



Viseeさんの作品



市長挨拶



優・友・楽習会(人権・同和教育講座)



お茶席



ヨーヨーつり



Viseeコーナー かわいい小物やお菓子



ハートのストラップづくり



ハロウィンのおきものづくり



芸能発表



ゲームコーナー

# 北星会館だより

2024年  
令和6年 12月号

(No.153)

住所 〒799-1341 西条市壬生川682

電話・FAX 0898-64-0321

E-mail hokuseikaikan@saijo-city.jp

ゆう ゆう がくしゅうかい

## 第5回 優・友・楽習会 「仲間とともに あゆんだ28年」



10月19日(土)第27回北星会館ふれあいまつりを開催しました。協力委員長の開会のことは、市長祝辞のあと、NPO法人プロジェクト2008理事長の永井克征先生を招いて人権・同和教育講演会を行いました。

永井先生の講演では、人権劇の取組のために仲間とともに歩んだ28年の実践をお話をいただきました。現在のプロジェクト2008の前身はひよこクラブとして発足。理念は、人権啓発劇の制作を通じて、自分の差別心と向き合い、その差別心を払拭し、部落問題をはじめとする、あらゆる人権の問題を解決していくということです。仲間との約束は①西条市で起こった差別事象・差別事件をもとにしたオリジナルであること②差別解消への手立てを示すこと③自らの差別心と向き合うというもの。活動の初期は、西条祭りでの差別事象を取り上げた人権劇でした。

その後、ハンセン病問題と出会い、自身の無知・無関心を思い知らされたそうです。国立療養所大島青松園との交流も重ね、6作の人権劇を仲間とともに発表しました。そして、昨年には「水平社宣言」から学ぶ、「つなぐ」の上演を行い、作品に込めた思いについてお話いただきました。

28年間でむしゃらに進んで来ることができたのも多くの仲間がいたから。来年も仲間とともに作り上げた人権劇の上演を8月に予定しているとのことでした。



今回の講演により、長年の仲間との活動と脚本、人権劇制作についてのいきさつや思いをよく知ることができました。来年8月の人権劇も見に行き、学びを深めたいと思いました。

## ☆第7回 優・友・楽習会のお知らせ (人権・同和教育講座)

日時 12月 6日(金) 13:30～

演題 「歌は世につれ 世は歌につれ」

講師 越智基博さん 前氷見交友会館館長

# 壬生川小学校人権標語 ふれあいまつり作品展示より

- ☆ みんなでいると えがおのたしざん (1年 しらいし ゆあ)
- ☆ 元気なあいさつ 人と人をつなぐ ことばのあくしゅ (2年 しのはら けん太)
- ☆ みんなにやさしく みんなで楽しく みんなの気持ち分かり合おう (3年 わたなべ はると)
- ☆ 自分もえがお あいてもえがお そんな学校作ろうよ (3年 藤岡 葵)
- ☆ 自分がされたらどうだろう 相手の気持ちも大切に (4年 川崎 京介)
- ☆ 一人がやると みんながはじめる 人だすけ (4年 稲井 ゆりか)
- ☆ 「大丈夫?」「大丈夫だよ!」 そのやりとりが大事!! (5年 秋山 隼人)
- ☆ 認め合う きずなが深まる 友達の輪 (5年 安藤 心葉)
- ☆ 認めよう 自分とちがう 友の個性 (6年 飯井 京誠)
- ☆ 広めまSHOW 笑顔と優しさの 二刀流 (6年 川又 恭翔)



# 吉岡小学校人権作品(詩)

## ふれあいまつり作品展示より

### 心

心は、うれしいことを言われるととてもよろこぶ。  
 心は、つらいことを言われると悲しくなる。  
 心は、簡単にこわせる。しかし、心は、簡単にもとにもどすことはできない。  
 心は、感じる。たくさんの方の言葉の意味を、心は、がんばる。  
 つらいことを乗り越えようとする努力を。人それぞれ感じることはちがう。だから、心は、だれにだってある。だから、心を大切にしよう。大事にしよう。

6年 中谷 希美



## 第6回 優・友・楽習会の開催 「認知症予防～虎の巻～」

11月1日(金) 済生会西条病院作業療法士の千葉優太さんを迎えて開催しました。認知症の種類と特徴をはじめ、健常者と認知症の間である軽度認知症(MCI)について、早期発見することによりMCIは回復する。脳の衰えは歩幅に現れ、歩幅が狭いと認知症のリスクが3倍になるそうです。ポイントの歩幅は横断歩道の白線をまたげる65cmです。

そして、認知症予防のためのトレーニングを教えてくださいました。トレーニングには知的、身体、生活トレーニングがあり、いくつかをみんなで行いました。

- 知的・・・見当識(時間間隔の維持)、  
 ナンバー計算(計算能力の維持)、  
 漢字・計算ドリル(近時記憶、注意力の維持)、音読をする。



- 身体・・・耳たぶマッサージ、足踏み、ながら深呼吸、有酸素運動、家事をする。
  - 生活・・・予定づくり、ひと言日記、テレビではなくラジオ生活、懐かしい映画等を見る。
- 最後に、えひめカンカン体操(愛媛県作業療法士会作成)で締めくくりました。

生きがいを持ち、外に出かけよう、歩幅を広げて認知症を予防しましょう!



## いきいき笑楽会のみなさんが出前講座受講(2回目)

10月29日(火)、笑楽会の皆さんが西条市介護保険課の出前講座「リハビリについて」を受講しました。講師は市内氷見、はなえみ訪問介護ステーション理学療法士の兵頭さんです。

ストレッチで身体をほぐした後に、ボール体操と百歳体操を動きのチェックポイントでアドバイスをもらいながらしました。ストレッチを効果的するには、動きの途中で呼吸は止めないよう数字をかぞえながら行うのがよいそうです。心地よい痛みがちょうどよく、絶対に無理をしないことが大切です。



### 【人権相談日】

12月16日(月) 1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】

12月18日(水) 1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。