

河北会館だより

NO.170(令和7年3月号)

【西条市河北会館】 住所:愛媛県西条市楠甲1295番地1 TEL・FAX:0898-66-2895

大切にしたい思いやりの心

《識字教室が5年ぶりに活動を再開しました。》



《ボランティアの先生方から、お言葉をいただきました。》

- ❖人は何歳になっても学びの意欲がある事を痛切に感じます。学びたい人が、誰でも学べる世の中であって欲しいと思います。(武田恵子)
- ❖コロナで数年間お休みしていた識字教室が、新たに16名の教室生を数名の支援者と共に復活しました。手話を交えながら一生懸命頑張る教室生の姿に、元気をもらっています。(野島)
- ❖長い間待っていた河北会館の識字教室が始まりました。懐かしい顔、みんな笑顔がはじけ、私もうれしくなりました。あっという間に時間が過ぎました。ありがとう。(Y)
- ❖一生懸命に歌ったり、手話をしたり勉強したりしているみなさんから、元気をもらっています。共に成長していきたいと思っています。(J・M)
- ❖識字教室に参加すること、久しぶりです。大変楽しく、次回が待ち遠しいです。(瀬尾)
- ❖純粋な生徒さんたちと一緒に、お勉強していると私も初心に返って心が洗われるようです。(越智)
- ❖みんなの明るい笑い声が教室に響き、楽しく心温まるひとときです。(K・H)
- ❖生き生きとした表情で、参加している生徒さんからパワーをもらっています。(K・K)
- ❖皆と一緒に楽しい時間が過ごせるように頑張っています。(E・O)



第1・第3月曜日 13:30から一緒に活動してくれる方を募集します。
気になる方は、河北会館までお問い合わせください。



乳幼児向け

はじめてのなぜなにふしぎえほん
もうじきたべられるほく
パンどろぼう
ふたごのたこたこウイナー



小学生から

放課後ミステリクラブ 1 金魚の泳ぐプール事件

放課後ミステリクラブ 2 雪のミステリーサークル事件

放課後ミステリクラブ 3 動くカメの銅像事件



一般向け

ポンコツ一家1・2 そもそもこの世を生きるとは 老いはヤケクソ
ほけ日和 水車小屋のネネ 黄色い家

※3月3日(月)から貸し出し始めます。

〈人権〉〈福祉〉〈健康〉〈生活〉〈職業〉〈教育〉等の
相談事業を行っています。

お気軽にお電話・ご来館ください。☎0898-66-2895

相談



教室案内

ハローワーク求人情報有ります
(ハローワーク西条から毎週木曜日に配布)

教室名	講師・責任者	学習日	時 間	備 考
手作りパン	佐藤 郷子	第2火曜日	9:30~12:30	満員です
グラウンドゴルフ	瀬尾 満高	毎週月曜日	8:30~11:00	生徒さん募集!
手作りCLUB	武田 絹子	毎週月曜日	13:30~15:00	生徒さん募集!
囲碁・将棋	武田 宗三	毎週木曜日	13:00~17:00	生徒さん募集!
詩 吟	森川むつ子	毎週木曜日	20:00~22:00	生徒さん募集!
識字(勉強会)	月岡 邦子	第2・第4月曜日	13:30~15:00	元気に開催中
体 操	能智智富美	第2・第4水曜日	13:30~15:00	満員です
琴	杉山 慶子	第2・第4金曜日	10:00~11:30	満員です
硬 筆・書 道	千羽 易	第2・第4土曜日	9:00~12:00	生徒さん募集!
いきいき百歳体操	武田 京子	第1・第3金曜日	10:00~11:30	若干名募集!
いきいき百歳体操	武田 京子	第2・第4金曜日	13:30~15:00	若干名募集!

(都合により変更する場合があります。必ず教室責任者に確認してください。)

法律相談講座

日時:3月4日(火) 13:30～

場所:河北会館2階

内容:「法律のはなし」

講師:村上 和也 弁護士



お問い合わせは

河北会館まで ☎66-2895

ご参加ください

日頃から気になっている事や、心配事、こんな時はどうすればいい？

きっとあなたのお役に立てると思います。

弁護士さんのお話を聞きに来ませんか？

申し込みは不要です。

ぜひ、お越しください。お待ちしております。

【防災講演を開催しました】

1月21日(火) 饅頭喰會の生徒さんの参加で防災講演を開催しました。

西条西消防より3名の消防士さんに来ていただき、防災DVDを視聴した後、消防士さんよりお話がありました。30年以内に高い確率で起こるであろう南海トラフに備えての、準備も大切である事のお話をされました。昨年11月9日にあった大規模停電のあと、改めて準備をしたと話される生徒さんもおられました。



【食べ物を備蓄する二つの方法】

※非常食としてストックする 一つ目は、食品をあくまでも非常用として購入し、非常時までストックしておく方法です。しまい込んでおくので、賞味期限が切れていたのに気づかなかったということも起きやすいため、定期的にチェックするなど管理に気をつける必要があります。

※ローリングストックする もう一つは、食材を日常で消費しながら新しく買い足して一定量を備える「ローリングストック」という方法。賞味期限が近いものから食べ、食べた分をまた買って備えておきます。日常で備蓄の食品をメンテナンスするため、賞味期限切れや、いざ食べてみたら口に合わなかったというトラブルも防ぐことができます。「いつもの味」を食べられるというのも、非常時には大きな安心材料の一つになります。

「今日体調不良で買い物に行けなかったけれど、子どもの夕飯は用意しなくちゃ」というような日常的なシーンでもローリングストックは活躍しますね。普段あまり食べない食品は非常食としてストックし、普段から食べる食品で非常食になるものはローリングストックに、と組み合わせて食品を備えるのがおすすめです。

非常食は何日分必要？ 1人3日分×家族の人数分を用意しましょう。



教室生募集中 Part 1



グラウンドゴルフ
毎週月曜日 8:30～
元気に活動中
年2回大会あり



手作りCLUB

毎週月曜日 13:30～
和気あいあいと開催中



お雛様リース
手作りCLUBの作品

見学だけでも
来てみませんか？



書道教室

第2・第4土曜日 9:00～
(変更あり)
硬筆、毛筆しています。
どちらかだけの参加もOK
小学生から大人まで
教材費:月/700円

囲碁・将棋

毎週木曜日 13:00～

他の教室は、Part 2で
紹介します。

健康教室「お薬講座」

2月5日(水) 13:30～ 済生会西条病院 薬剤師 山地 直美さんを講師に健康教室を開催しました。

1. お薬の効果と副作用
 2. お薬手帳の活用について
- 上記の内容でお話されました。



『お薬手帳は災害時の命綱』

お薬手帳は災害時にあなたをしっかりと守ってくれます。

災害時には、処方箋がなくてもお薬手帳があれば、お薬を処方してもらうことができます。

防災グッズの中には、(常備薬・お薬手帳)も入れておきましょう。 3日分が目安です。

注:河北会館では、各種行事等で撮影した写真を河北会館だよりやホームページに掲載させていただく場合があります。
ご理解の上ご了承ください。なお掲載等を望まない場合は、事前に職員にお声がけください。

注:発熱など体調の悪い場合は、入館をご遠慮ください。原則、マスクの着用については各自の判断とします。
アルコール消毒は継続して設置しております。

注:警報発表時には、教室・講座・イベントなどは中止とさせていただきます。災害時、河北会館は避難所となっています。