上野会館だより

# ひろば

人権を みんなで知ろう 未来のために

No. 5 4 8

2024 年 4 月

編集・発行
〒677-0044 西脇市上野 243 番地
西脇市立隣保館上野会館
TEL・FAX 0795－23－3451

## 令和5(2023)年度教養講座生合同閉講式を開催しました！

3月18日（月）、『教養講座生合同閉講式』を開催しました。
一年間の活動報告後、音楽療法士の吉住直子さんをお招きし、「旅立ちの時」と題して、みなさんと一緒に歌いゲームも交えながら、楽しくミニ卒業式も行いました。

回覧板ゲーム

「あなたにとって最高の一日になるでしょう」ですって！

何て書いてあるの？

同時にいくつかのことをすると血のめぐりが良くなり、脳の活性化になりますよ～

大きな声を出して歌うことは、体じゅうに酸素がいきわたり気持ちの活性化にもなるそうです。音楽を難しく考えないで楽しい時間にしてくださいね。

卒業証書授与
「卒業おめでとう！あなたは、大変頑張ったので、新年度も来ること！」

ミニ卒業式

はい、来ます!!
（卒業生代表）

大きな声を出して歌って笑って、今日は皆さんにとって最高の一日になりました！

## 令和6(2024)年度　教養講座生合同開講式を行います！

と き　4月11日(木) 午前10時00分～　ところ　上野会館(大ホール)
内 容　1）教養講座年間行事予定等
　　2）学習会
　　「特殊詐欺被害防止」
　　担当 防災安全課

私は大丈夫よ！

# 「認知症を学び地域で支えよう！！」

2月22日（木）、上野民生児童委員主催で、認知症を正しく理解し、少しでも認知症の人やその家族の支えになるようにと、地域支援ハウス「ゆうゆう」の職員 萩原さんを講師にお招きして、「認知症サポーター養成講座」を開催されました。

脳の病気である認知症は、誰にでも起こりうるもので、近い将来、65 歳以上の高齢者の約５人に１人が認知症で、３人に１人が軽度認知症になるとも言われているそうです。

私たちは、人ごとではなく自分自身のこととして、認知症についての正しい知識をもち、みんなで助け合い、誰もが安心して暮らせる地域をめざすことが大切です。

**【認知症の人への対応】**（３つのない）

１　驚かせない　２　急がせない　３　自尊心を傷つけない

**【具体的な対応】**（７つのポイント）

１　まずは見守る
２　余裕をもって対応する
３　声をかけるときは１人で
４　後ろから声をかけない
５　やさしい口調で
６　おだやかに、はっきりした話し方で
７　相手の言葉にゆっくり対応する

認知症の障害を補いながら、さりげなく、自然に…
それが一番の支援です！

みなさんが抱えている問題点などについても話し合われました！

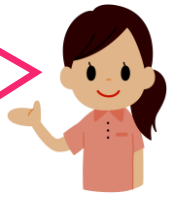
認知症ではないかなと思う方が増えてきているのですが、家族がそのことを理解されていないときに、私たちはどこまで関わってよいのか悩みます。

民生児童委員としては、ヘルパーさんや家族と協力をして、地域で見守れる体制が出来ればいいですよね。

一人暮らしの孤独死のケースが増えているのですが、民生児童委員だけでは、発見が遅れてしまいます。
何か対策はありますか？

近所で気にかけ、声掛け、そして情報交換をすることが大切ですよね。

西脇市の「あんしんはーとねっと事業」は地域全体で高齢者を見守るネットワークです。事前に情報を登録しておくと認知症等で行方不明になったときに早期発見及び事故防止に役立てますよ！

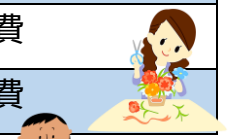


お問合せ先：西脇市役所 福祉部 長寿福祉課　　電話　（代表）0795-22-3111

# 『サークル生募集中!!』

定期教養講座のほかにもサークル活動の受講生を募集しています。

| 講 座 名 | 開 催 日 | 開催時間 | 受 講 料 |
|---|---|---|---|
| パソコン教室 | 第２・４火曜日 | 午前９時 30 分～11 時 30 分 | １回 1,000 円 |
| ３Ｂ体操ジュニア | 土曜日（月２回） | 午前 10 時～11 時 | 月 1,500 円 |
| ヨッピ会 | 毎週土曜日 | 午後１時 30 分～３時 | 無料 |
| 輪の会 | 第１・３木曜日 | 午前 10 時 00 分～正午 | 無料 |
| フラワーアレジメント「スイートピー」 | 第２水曜日 | 午後２時 00 分～３時 30 分 | 材料費 |
| ハンドメイド雑貨「趣味の会」 | 毎月 最終金曜日 | 午後１時 30 分～３時 30 分 | 材料費 |



上野会館では、サークル活動を応援します！
自分たちの手作り体験会、サークル活動、ミィーティング等にご利用ください。
ご希望の方は、上野会館までお気軽にお問合せください。

ヨッピ会って？！

ヨッピとはアイヌ語で**集まる**という意味で、そこからネーミングしました！

指の体操が上手くできない時は、笑いながらやっていま～す(#^^#)

脳トレ・ゲームなどやおりひめ体操を中心に楽しく健康づくりをしているサークルです！

お喋りをしながら和やかに過ごしています～

輪の会って？！

輪の会は、**和・輪・話・笑**という「4つの**わ**を大切に」という意味があるのです！

簡単な小物づくりや折り紙、クイズなどをしたあと、ゆったりとした空間で茶話会を楽しんでいます。どなたでも気軽に参加できますよ！

## 消火訓練を行いました！

2月 26 日(月)に、和室からの出火を想定し、消火及び避難訓練を実施しました！
参加されたみなさんに、消火器の正しい使い方を説明したあと、雨天ではありましたが、水消火器を使って、初期消火の訓練を行いました。

定期的な訓練をしないと消火器の扱い方をわすれてしまうわね～！

黄色の安全ピンを引き抜き、ノズルを火の根元に向け、レバーを強く握って、手前から薬剤（水）を放射していきましょう！

火元である下の方を狙って！

消火器による消火の限界目安は、**炎が天井に到達するまで**です。
危険と感じた場合は、ただちに安全な場所に避難し消防隊の到着を待ちましょう。

# ４月の行事予定表

おりひめ体操は４月から屋外でするよ！

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 相談日<br>編物<br>(サークル) | 2 | 3 | 4<br>輪の会 | 5 | 6<br>ヨッピ会 |
| 7 | 8 相談日 | 9<br>パソコン | 10<br>編物Ａ<br>スイートピー | 11<br>教養講座生<br>合同開講式<br>10：00～ | 12 | 13<br>ヨッピ会 |
| 14 | 15 相談日<br>文芸 | 16<br>茶道Ｂ<br>料理<br>押花 | 17<br>かな書道<br>編物Ｂ | 18<br>輪の会 | 19 | 20<br>ヨッピ会 |
| 21 | 22 相談日<br>生花 | 23<br>パソコン | 24<br>編物 (サークル) | 25<br>３Ｂ体操<br>絵手紙 | 26<br>趣味の会 | 27<br>茶道Ａ<br>ヨッピ会<br>押花 (サークル) |
| 28 | 29<br>昭和の日 | 30 | | | | |

**《相談（人権・福祉・教育・健康・年金など）》**

上野会館では、毎週月曜日を相談日に設けています。**電話による相談**も受け付けています。プライバシーを厳守しますので、お気軽にご相談ください。

**《図書》**　人権、一般、趣味、児童書等の閲覧・貸出をおこなっています。お気軽にご利用ください。

## 編集後記

▸４月の和名は、卯の花が咲く月「卯の花月（うのはなづき）」を略したもの「卯月（うづき）」だそうです。
みなさんは、知っていましたか？４月は30 日あり、**毎年７月と同じ曜日で始まる事**を。
４月は、新年度、・新学期の時期で、学校や会社などでは入学式や入社式が行われ、希望・期待・不安に満ちた新たなスタートの月ですよね。
▸上野会館でも、新たに教養講座やサークル活動が始まります。隣保館における教養講座の目的は、単に、趣味や教養を身につけるということだけでなく、多くの人たちと一緒に学び、互いに信頼関係をつくっていただき、**部落問題をはじめ、様々な差別を無くす人の輪が広がれば**と考えています。是非、教養講座に参加をよろしくお願いします。
▸また、隣保館は、地域の皆さんにとって大切な「福祉の事」「人権の事」そして「皆さんの交流の場」となれるように職員一同、日々努力をしています。

お気軽に隣保館に来てください。
図書室や玄関ホールに子供向けから大人向けの図書が沢山ありますよ。(I)