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.５３９

2023年７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

老いたけれども『我もなりたし微助っ人』

みなさんは、微助っ人（ビスケット）っていう言葉を聞かれたことがありますか？

高齢者の多くは、『できることなら、みんなと一緒に楽しく過ごしたり、わずかな力しかないけれどボランティア活動もしたい』と思われているそうです。そのような気持ちを「我もなりたし微助っ人」と表現をされた記事がありました。

どうしても歳をとるにつれ、これまでできていた事ができなくなるなどの健康問題を抱えてきますが、健康でハツラツとして、まだまだ使える能力を持っている人も多いですね。

「微力ながらも何かのお役に立てれば」きっと、そこに生きがいが生まれ、前向きになるのではないでしょうか。

３つの「しょく」を満たし、３つの喜びを得られるのが、**「じじばば食堂」**だと言われています。

【高齢者に必要な３つの「しょく」って何だと思いますか？】

- １つ目のしょくは**「食」**です。
  高齢者になると「食事がめんどう」「買い物に困る」「栄養バランスが悪い」といった問題が生じます。食べることは基本ですから、**食をおざなりにしない**ことです。
- ２つ目のしょくは**「職」**です。
  高齢者にとっていつまでも仕事や役割があることです。金額にかかわらず、ある程度の収入が得られることは生きがいにも励みにもなります。
- ３つ目のしょくは**「触」**です。
  他者との接触、コミュニケーションがあることです。コロナ禍によって、人との交流やコミュニケーションができないと様々な能力が低下してしまう事がわかってきました。地域の中で人間関係が築ける場があることはとても大切です。

高齢者も独りになりやすい人には、子ども食堂のように、歩いていける距離に「じじばば食堂」みたいな場所があれば良いですよね。

そのような中で、隣保館は高齢者の居場所となる集いの場としての大切な役割をしています。

皆さんも、日ごろから**『地域とのつながりをもって、助け合う関係』**を作っていきましょうね。

お知らせ

『第1回上野会館教養講座生等人権学習会を行います！』

と　き　　7 月 20 日（木）　午前 10 時 00 分～
ところ　　西脇市立隣保館上野会館　（大ホール）
内　容　　「知っておきたいＡＥＤと心肺蘇生法」
　　～大切な命を守るために～
指　導　　救急ボランティア「勇気」の皆さん
※ 講座生以外の方も自由にご参加ください。

大切な人の命をつなぐために、あなたに出来ることがあります！
ぜひこの機会に覚えていってくださいね。

『尊い命を救うため』心肺蘇生法を覚えてみませんか！

胸骨圧迫は、胸の真ん中を強く・速く・絶え間なく！がポイントになります。

ボランティア勇気の皆さん

講習日　毎月 第３水曜日
　　午後７時～８時
ところ　隣保館上野会館
申込み　当日受付
受講料　無料
主　催　救急ボランティア「勇気」

フードドライブへのご協力をお願いします。

『もったいない』を『ありがとう』に変えませんか！

ご自宅に眠っている食べ物などはありませんか？

期間　7月10日（月）～14日（金）
場所　各隣保館　（午前9時～午後5時）

「フードドライブ」は、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている福祉団体・施設、子ども食堂等に寄付する活動です。食品保管棚に、いつ食べるか分からない食品や、同じような食材がいくつもありましたら、食品の提供をお願いします。日用品も大歓迎です！

【対象食品】
- ●未開封のもの
- ●賞味期限まで一ヶ月以上あるもの
- ●常温保存のもの
- ●製造者または販売者が表示されているもの
- ●成分又はアレルギー表示のあるもの

※アルコール（みりん、料理酒は除く）や手作り品以外のもの

【対象日用品】
トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、洗濯用洗剤、台所用洗剤、紙おむつなど消耗品(未開封)

【特に喜ばれる食品】
●米（白米）●乾麺●インスタント食品、レトルト食品●缶詰●海苔●調味料（食用油）●嗜好品（コーヒー、お茶など）

なつやすみ　子ども教室　参加募集！

絵画教室

★上野会館に午後１:15 集合

7 月 26 日（水）　午後１：30～３：30　　***汚れてもよい服装で上靴も持って来てね！**

内　容　『夏休みの絵を描こう』
持ち物　水彩絵の具セット、クレパス、油性マーカー（黒）、ぞうきん、タオル、水筒
指　導　藤原 廣幸 先生
場　所　上野会館大ホール（２階）
定　員　15 名　　***作品はにしわき市子ども美術展に出品します。**

書道教室

★上野会館に午後１:15 集合

7 月 28 日（金）　午後１：30～３：30

内　容　『夏休みの課題』
持ち物　習字セット（太筆・小筆・墨汁・すずり）、半紙、ぞうきん、タオル、水筒、上靴
指　導　大西 すず　先生
場　所　上野会館大ホール（２階）
定　員　15 名　　***汚れてもよい服装で上靴も持って来てね！**

工作教室

★上野会館に午前９:45 集合

8 月９日（水）　午前 10：00～11：30

内　容　『工作であそぼう』
持ち物　筆記用具、ハサミ、タオル、水筒
材料費　200 円
指　導　高原 摂竜 先生
場　所　上野会館大ホール（２階）
定　員　15 名　　***上靴を持って来てね！**

☆ **先着順となっています。定員になりしだい締め切らせていただきます。詳しくは、上野会館☎（23-3451）までお問合せください。**

図書室を子どもたちに開放します！！

７月21日(金)～8月31日（木）の夏休み期間中、
上野会館の図書室を子どもたちに開放しますので、
夏休みの宿題や自由勉強などに利用してください。
平　日　午前９：00～午後５：00
土曜日　午前９：00～正午
＊日曜日と祝日は閉館です。

７月の行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	筋力の低下予防に体操を続けよう！		★おりひめ体操だよ!! 暑い期間中は室内でするから上靴を持参してくださいね。			1 茶道Ａ ヨッピ会
2	3 編物 (サークル)	4 茶道Ｂ	5 編物Ａ かな書道	6 輪の会	7	8 ヨッピ会
9	10 文芸 生花	11 料理　押花 パソコン	12 編物Ｂ	13 ３Ｂ体操	14	15 茶道Ａ ヨッピ会
16	17 海の日	18 茶道Ｂ	19 かな書道 編物 (サークル)	20 教養講座生等 人権学習会 10：00～	21	22 ヨッピ会
23 30	24 生花 絵手紙 31	25 パソコン	26 夏休み子ども教室（絵画） 	27 ３Ｂ体操	28 夏休み子ども教室（書道） 	29 押花 (サークル)

《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

▸７月は、子供たちが楽しみにしている「夏休み」、新型コロナウイルス感染症も５類に変更され、今年の夏休みは家族でいろんな所にお出かけできることでしょう。いっぱい思い出作りをしてもらいたいものです。また、７月の第３月曜日は、「海の日」。今年は７月 17 日です。

みなさんは、「海の日」ってどの様な趣旨で祝日になったのか知っていますか。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨だそうです。世界で「海の日」を国民の祝日としている国は日本だけだそうです。海と共に発展してきた日本ならではの祝日と言えます。

▸この前、インターネットを見ていて、とてもあったかい気持ちになりました。こんなことが書いてあったからです。【次女の今日の宿題が、算数ドリルでも漢字練習でもなく『１分間抱っこ』というものだったんだけど、次女が「先生がね、小学校のころにお母さんが死んじゃって、抱っこしてもらいたくても叶わなかったから、君たちはいっぱい抱っこしてもらいなさいって言ってた」って聞いて、鼻水まみれで姉妹を抱く母。】こんな宿題をだせる先生いいな…（Ｉ）