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 ５

２０２４ 年 １ 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

謹 賀 新 年

絵手紙教室生の作品（ゴム版）と押花教室生の作品

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、上野会館の運営並びに事業の推進に格別のご理解、ご協力を賜りありがとうございました。2024 年の年頭にあたりまして、皆さま方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

上野会館では、今年も人権が大切にされる地域をめざし、運営委員、職員一同全力で取り組んでいく所存であります。今年も皆さまのなお一層のご支援、ご協力をお願いします。

上野会館運営委員一同・上野会館職員一同

上野会館教養講座　文芸教室生の北村 孝子さんが、令和五年度　第三十九回西脇市随筆大会に応募された作品をご紹介します。

老人のひとりごと

北村　孝子

「一、二、・・・・・・・十五、十六」二階への階段は十六段。勿論体形は登る形のまま下りる。本人はリハビリだと思って一生懸命である。馬鹿がつく程思い込んでいたのがおかしくなった。思い込みも老いの一つだろうか。

栄養、睡眠、運動と生活はリズム正しく、教養、教育も大事ですよと。教養（今日用事がある）教育（今日行く所がある）などユーモアをまじえて今、年寄りの生き方が言われている。

昭和一桁の私は終戦の日を一番大きな転換期として、昭和、平成、令和と生きてきました。特に最近の技術の進歩はすさまじく、あれよあれよと目を見張るばかり。それらを駆使して生きる若者についていけないし、居場所がない気分でうろたえている。

時代が違うと一喝され、今まで持っていた価値観が通用しない淋しさ、何を心のよりどころにしたらいいのか。

個人情報云々で今までのつき合いも様変わり。連絡したい時は、対面で顔を見て納得したものだ。

今は声を聞く時はまだいい方でラインに入れ、ラインを見て納得している。見ていない時は万事休す。会合は欠席、何か入ってないかとスマホを常に見なければならないのだ。自由な様で縛られている感じである。

「孫の顔を見て」とスマホを見せてもらう、便利なものだ。会わなくても成長が解る。我々の時代、便りがないのは無事と思えと心の中で心配して思いめぐらせたもの。

「スマホはいいよ」と言う。ネットでニュースを見る、写真を撮る、SNS で人とつながる、家族や仲間とラインをすると。何となくピンと来ない。ズボラ体操も耳に入る。ヒザが曲がらないので半分はボツ、ヤレヤレである。

でも夢があります。戦争は止めてと叫んでもやる指導者がいるし、人智をおびやかす頭脳があり運命共同体である地球の平和を如何にするか見定める責任があります。

しっかり見ていきたいと思います。

館内美化(清掃)作業を行いました！！

12/8（金）今年も教養講座生のみなさんと、館内の美化（清掃）作業を行いました。
ご協力ありがとうございました。
一人ひとりの心がけで、気持ち良く館利用ができますね。

第2回「教養講座生等人権学習会」を開催しました!

11 月 29 日（水）に、「毎日野菜を食べてますか？～手のひらでわかるあなたの野菜摂取量」をテーマとして、西脇市健幸都市推進課の職員に元気な毎日を過ごすための食生活について指導していただきました。

はじめに、手のひらをベジチェックに数十秒あて、野菜摂取量を測定しました。

色が濃い緑黄色野菜には、β カロテンやリコピンなどが多く含まれていて、抗酸化作用・紫外線から細胞・皮膚・目を守る、動脈硬化や肥満等の生活習慣病予防になるというメリットがあります！

イキイキと元気で生活するためにも、栄養・運動・社会参加の三つをそろえて、介護など必要とせず自立した生活を送りたいですね。

（詳しくは、上野会館のホームページをご覧ください）

図書をローテーションしました！

今回は、黒田庄隣保館（2021 年度購入分）の本が入っています。ぜひ、この機会にご利用ください！

著書名	著　者	著書名	著　者
52 ヘルツのクジラたち	町田 そのこ	妻が口をきいてくれません	野原　広子
魔法のヨガ	茅島 奈緒深	老いの福袋	樋口　恵子
やせるダンス	竹脇 まりな	人生ムダなことはひとつもなかった	橋田 壽賀子
ぶっちゃけ相続	橘　慶太	終の暮らし	曽野　綾子
どんよくの法則	石田　久二	スマホ脳	アンデシュハンセン
渋沢栄一の言葉	桑原　晃弥	おしんの心	橋田 壽賀子
四季のおりがみ	グノイエジャパン	寂聴九十七歳の遺言	瀬戸内 寂聴
魔法のてぬきおやつ	てぬキッチン	孤独ぎらいのひとり好き	田村　セツコ
コワイハナシ	一夜月夜他	注文をまちがえる料理店	小国 士朗
60 歳からの切り紙	古賀　良彦	イライラとうまく付き合う介護職になる！アンガーマネジメントのすすめ	田辺 有理子
となりのトトロ	宮崎　駿	デコちゃんが行く 袴田ひで子物語	いのまちこ編者 たたらなおき漫画
千と千尋の神隠し	宮崎　駿	本心	平野　啓一郎
魔女の宅急便	宮崎　駿	キネマの神様	原田　マハ
ハウルの動く城	宮崎　駿	マンガ歎異抄をひらく	脚本 和田清人 他
元彼の遺言状	新川　帆立	あんなに　あんなに	ヨシタケ シンスケ
昆虫スペシャル	丸山 宗利 他	楽園のカンヴァス	原田　マハ
小説 8050	林　真理子		

１月の行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 元　日	2 年始休館日	3 年始休館日	4 仕事始め	5	6
7	8 成人の日	9 茶道Ｂ 料理 11:00～ パソコン	10 かな書道 編物Ａ	11 ３Ｂ体操 輪の会	12	13 ヨッピ会
14	15 文芸 編物 生花 (サークル)	16 押花 茶道Ｂ	17 かな書道 編物Ｂ	18 輪の会	19	20 茶道Ａ ヨッピ会
21	22	23 パソコン 絵手紙	24 編物 (サークル)	25 ３Ｂ体操	26 趣味の会	27 ヨッピ会 押花 (サークル)
28	29 生花	30	31			

《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。

編集後記

▸2024 年は「十干十二支」でいうと 41 番目にあたり「甲辰（きのえたつ）」だそうです。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だと言われています。また、辰（龍、竜）は十二支の中で唯一の空想上の生きもので、天高くのぼる竜に守られる「辰年」。「強運」や「お金に困らない」といった言い伝えがあります。

さらに、人知れず頑張ってきたこと、自身でも気が付かなかった意外な才能が一気に開花する年になるかもしれません。過去の辰年には、1964 年「東京オリンピック開催」1988 年「瀬戸大橋」「東京ドーム」竣工などなど・・景気が良くなる事を期待したいですよね。

▸今年も職員一同、人権を大切にし、人との繋がりを築くために、ともに悩み、ともに笑いともに問題解決できる「伴走型隣保館」を目指していきたいと思います。そのためにも、来館者に対して笑顔と「目配り」「気配り」「心配り」を忘れず接していきたいと思いますのでよろしくお願いします。（Ｉ）