

上野会館だより

No. 5 6 3

2025年7月

# ひろば

人権を みんなで知ろう 未来のために

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

## 『いっしょに学ぼう認知症のこと』

6月16日（月）のおりひめ体操は、西脇市健幸都市推進課の主催で行われ、認知症予防について、作業療法士の方に指導していただきました。

### フレイル予防に大切な3つの柱

#### 食生活

野菜果物、青魚などバランスの良い食事をよく噛んで食べると脳細胞の活性化を促します

#### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動や適度な筋力トレーニングも効果的です

#### 社会参加

趣味やレクリエーション、さらに人とのコミュニケーションを通じて社会との関わりを持つことは脳の活性化につながります



自由参加型の  
おりひめ体操！  
フレイル予防に  
一緒に体操をしませんか～



日時 毎週月・金曜日 午前10時から  
(30分程度)  
場所 上野会館 駐車場  
雨天・夏・冬場は屋内（大ホール）  
☆申込みは不要ですので  
気軽に参加してくださいね。



上野会館に来て、人と交流することで脳細胞が活性化していますよ！おりひめ体操をこれからも続けてくださいね。

## 夏休み 図書室を開放します

7月22日（火）から8月29日（金）までの夏休み期間中、上野会館の図書室を子どもたちに開放しますので、夏休みの宿題や自主学习などにご利用ください。

時間は、平日 午前9時から正午までです。  
なお、サークル教室などで使用できない場合もあります。

冷房が効いていて  
涼しいよ～





七夕にちなんだ心に響く話



## 七夕の願いごと

ある下半身マヒの女性がいました。

その女性は、車椅子を自分で動かすこともできません。外出、お風呂やトイレでの介助など、すべての世話はお母さんの役目になっていました。

ある年のことです。

彼女を含めた障害者の方々のために、七夕パーティが開催されました。みんながとても楽しそうに飾りつけをしていました。



彼女に、「短冊はもう飾ったの？」と聞くと、

「はい、短冊は一つ、私の願いは一つだけなので」と答えました。

「一つだけ？なんて書いたの」と聞くと、「お母さんより一日だけ早く死ねますようにって書いたんです。お母さんには、私の世話をしなくてもいい日が一日でもあって欲しいな！って思って」彼女は笑顔でそう言ったのです。

飾り付けが終わってから、彼女の母親に「短冊飾りましたか？」と聞くと、

「ええあそこに」と上のほうを指さしました。

「何て書いたんですか？」と聞いてみると、

「ぜいたくを言わせてもらえば、娘より一日だけ長く生きさせてくださいと書きました」と娘さんと同じ笑顔でした。

そして、「自分が楽をするために一日長く、と書いたのではありません。あの子が安心して天国へ行けるようにと思ひまして。

一人ではお手洗いにもいけない子ですからね」と続けたのです。

この親子の絆を強く感じるとともに、その明るさに私は救われました。

みなさんは、この親子の気持ちどの様に感じましたか。

今の生活をあたりまえのこととして毎日を過ごしていませんか。

もし自分一人でトイレにも行けないとしたら…

誰かのお世話にならなければ、食事もできないとしたら…

今あるあたりまえの幸せに気づき、感謝の気持ちで生きていきたいですね。



### 上野会館の七夕飾り

子どもたちは、短冊にどんな願いを書いたのでしょうかね～

## 子ども教室 参加者募集!

### 絵画教室

★上野会館に午前 9:15 集合

7月25日(金) 午前9:30~11:30

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(中字・黒)  
ぞうきん、タオル、水筒

指導 藤原 廣幸 先生

定員 15名



\*作品は西脇市子ども美術展に出品します。

### 工作教室(粘土)

★上野会館に午後 1:15 集合

7月29日(火) 午後1:30~3:30

内容 『粘土でクリームソーダを作ろう!』

持ち物 タオル、水筒、汚れてもよい服装

材料費 500円

指導 二階 千佳 先生

定員 12名



オンラインワン

上野会館に  
サンプルを  
展示しているよ~



+ + + ♥ + + + ♥ + + + ♥ + + +

### 書道教室

★上野会館に午後 1:15 集合

7月30日(水) 午後1:30~3:30

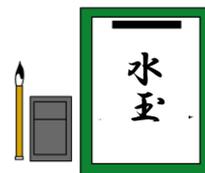
内容 『夏休みの課題を書こう!』

持ち物 習字セット、半紙

ぞうきん、タオル、水筒

指導 大西 すず 先生

定員 15名



### 工作教室(科学)

★上野会館に午前 9:45 集合

8月1日(金) 午前10:00~12:00

内容 『科学で遊ぼう!』

持ち物 筆記用具、ハサミ、タオル、水筒

材料費 300円

指導 高原 摂竜 先生

定員 15名



科学って  
不思議だ  
なあ~

- ☆ 各教室、全て上野会館大ホール(2階)で行います。
- ☆ 汚れてもよい服装で、上靴も持参してください。
- ☆ 7月1日(火)より受付を開始します。先着順となっておりますので、定員になりしだい締め切らせていただきます。(電話・ファックスでの受付は不可)
- ☆ 詳しくは、上野会館 ☎(23-3451)までお問合せください。



7月の行事予定表



【おりひめ体操】10:00~10:30  
自由参加です！暑いので大ホールでします★

日	月	火	水	木	金	土
		1 茶道B	2 かな書道 編物A	3 輪の会	4 	5 茶道A ヨッピー会
6	7 編物 (サークル) 生花	8 料理 パソコン 押花	9 編物B スイートピー	10 3B体操	11 	12 ヨッピー会
13	14 文芸	15 茶道B	16 かな書道 編物(サークル)	17 輪の会	18 	19 茶道A ヨッピー会
20	21 海の日	22 パソコン 生花	23	24 絵手紙 3B体操	25 夏休み子ども 教室(絵画) 趣味の会	26 ヨッピー会 押花(サークル)
27	28 	29 夏休み子ども 工作教室 (粘土)	30 夏休み子ども 教室(書道)	31	8/1 夏休み子ども 工作教室 (科学)	2 茶道A ヨッピー会
3	4 文芸 編物(サークル) 生花	5 茶道B 料理 押し花	6 かな書道 編物A スイートピー	7 3B体操 輪の会 津万地区 月間講演会	8 	9 ヨッピー会

**相談** (人権・福祉・教育・健康・年金など)

上野会館では、毎週月曜日に相談日を設けています。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。



**ポイント手話**

「～だけ」  
～のみ、ひとつだけなど

ひとさし指を伸ばした手の小指側を、もう一方の手のひらに軽く打ちつけてはね上げて止める。

（5本指のなかの1本だけというイメージ）

「～だけ」  
「～だけ」  
表現してみよう!

編集後記

△夏を彩る七夕は、「しちせき」とも読み、日本の行事である五節句のひとつだそうです。七夕飾りには、裁縫や書道などの芸事の上達や、健康、長寿、豊作、金運アップ、節約の心を育むという意味があるとされています。七日の七夕にあわせて、思い思いの願いを書いた笹飾りを会館に設置しており、毎日、願い事や飾りを作る子どもたちで賑わっています。どうか、みんなの願い事が星まで届きますように。

△7月1日から「夏休み子ども教室」の申込み受付を開始します。ぜひこの機会に、課題の作成や思い出づくりをしてみませんか。

△いよいよ夏本番です！夏休みの期間中、午前中のみですが、子どもたちに図書室を開放します。宿題や読書などに利用してください。

△日ごとに暑さが増しています。皆さん、体調管理にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。(N)