

上野会館だより

No. 570

2026年2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

## 「福を繋ぐ地域づくり」 ～節分の夜に気づくこと～

節分とは、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日をさし、お彼岸や八十八夜と同じ雑節のひとつで、暦を表す言葉だそうです。

皆さんが知っている代表的なものが、2月の「節分」になり、豆まきや恵方巻きなど、邪気を払い一年の無病息災を願う行事として親しまれています。



### 『福は内』



節分にちなんだ  
ほっこり話

節分の日の夕方、一人暮らしのおじいさんの家に、近所に住む小さな男の子が「おじいちゃんの家にも福が来るように！」と家で配られた豆を握りしめてやって来ました。

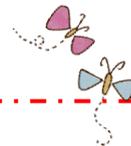
「鬼は外～、福は内～」と一緒に声を合わせて豆をまきました。



「おじいちゃん、福はもう家の中に入ったから、窓を閉めても大丈夫だよ。僕がちゃんと見てたからね！」と男の子は胸を張りました。



冷え込む冬の夜でしたが、おじいさんの心には春が来たような温かい福が訪れたのでした。

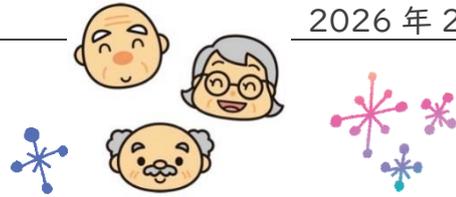


節分の豆まきの声が家中に届くように、男の子の小さな気づかいは、確実におじいちゃんの心に届いています。節分は「鬼」という災いを払う行事ですが、その裏側には「大切なひとの幸せを願う」という優しい気持ちが溢れていますよね。

物語のように節分をひとりで迎える高齢者は少なくありません。

「鬼は外、福は内」のかけ声のように、日頃から住民同士があいさつや声かけをし、誰もが“福”を感じられる地域づくりを心がけていくようにしたいですね。

～小さな関わりが、安心を育てる～



小さな関わり

助け合いの地域づくりといっても「特別なことは何もできないから」と地域との関わりに距離を感じている方も多いのではないのでしょうか。しかし、高齢者を取り巻く課題に向き合ううえで、本当に大切なのは、特別な支援よりも、日常の中にある小さな関わりです。

特別な活動でなくてもかまわないのです。

朝夕のあいさつ

顔を見たら声をかける

数日見かけなければ気にとめる

毎日寒いけどお元気にされていますか？



朝のあいさつ、顔を見かけたときの一言、「最近どうですか」という何気ない声かけ。そうした行動は、声をかける側にとっては一瞬のことでも、受け取る側にとっては大きな安心につながります。「誰かが自分の存在に気づいてくれている」その実感は、高齢者が地域で暮らし続けるための大きな支えになります。

ありがとう



小さな気づき

年を重ねると体調や生活の変化から、外に出る機会や人と話す時間が少しずつ減っていくことがあります。

困りごとがあっても、誰にも相談せずに抱え込んでしまうことも少なくありません。

だからこそ周囲からの自然な関わりが大切です。

何か困っていることはないですか？

迷惑をかけたくないしな…



大丈夫じゃ

高齢者が安心して暮らせる地域は、子どもにとっても、働く世代にとっても、やさしい地域です。気にかけること、覚えておくこと、そして必要なときにつなぐという小さな気づきが重なれば、地域全体の安心へと広がっていきます。

皆さんも今日のあいさつから、その一歩を始めてみませんか。





## ローテーション図書が回ってきました！

12月～3月は黒田庄隣保館の本が入っています。  
暖かい部屋で、ほっこりしながら読書はいかがですか。



| 著書名                  | 著者     | 著書名                  | 著者      |
|----------------------|--------|----------------------|---------|
| 御身                   | 源氏 鶏太  | 老害の壁                 | 和田 秀樹   |
| 青空娘                  | 源氏 鶏太  | ぼけの壁                 | 和田 秀樹   |
| 老害の人                 | 内館 牧子  | 80歳の壁                | 和田 秀樹   |
| 唄(上)                 | 今村 翔吾  | 80歳の壁(実践編)           | 和田 秀樹   |
| 茜唄(下)                | 今村 翔吾  | 70歳の正解               | 和田 秀樹   |
| 押し、燃ゆ                | 宇佐見 りん | 負けない人生               | 古川 智映子  |
| コンビニ人間               | 村田 沙耶香 | センセイの鞆               | 川上 弘美   |
| ぼんぼん彩句               | 宮部 みゆき | 野心のすすめ               | 林 真理子   |
| 100年の旅               | ハ竹、フォー | 政治はケンカだ！             | 泉房穂/鮫島浩 |
| 人生の1冊の絵本             | 柳田 邦男  | 「人間・牧野富太郎」伝          | 谷村 鯛夢   |
| ものがわかるということ          | 養老 孟子  | あなたはここにいないとも         | 町田 そのこ  |
| 心に響く小さな5つの物語         | 藤尾 秀昭  | 夜空に泳ぐチョコレートグラミー      | 町田 そのこ  |
| 我慢して生きるほど人生は長くない     | 鈴木 裕介  | アオアシに学ぶ「考える葦」の育ち方    | 仲山 進也   |
| この国は歪んだニュースに溢れている    | 辛坊 治郎  | もしあと1年で人生が終わるとしたら？   | 小澤 竹俊   |
| 僕らの未来が変わるお金と生き方の教室   | 池上彰    | ゴミ清掃員の日常ゴミ分別セレクション   | 滝沢 秀一   |
| 年収1億を稼ぐ人年収300万で終わる人  | 午堂 登紀雄 | 年中使えるイラストカットCD-ROM   | 小林 正樹   |
| 日本経済について高橋洋一先生に聞いてみた | 高橋 洋一  | 「一生介護されない体」になる医者習慣57 | 山岸 昌一   |



## 使用済み 天ぷら油 を回収します！

### 【回収できる廃食用油】

- オリーブオイル ○菜種油（キャノーラ油）
- 紅花油 ○コーン油 ○ひまわり油
- サラダ油 ○大豆油 ○ごま油

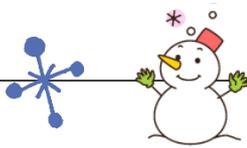


持ち込み方法は、油こし器で揚げカスなどを取り除いた後、ペットボトルに入れて、お持ちください。

### 【回収できない油】

- 動物性の油、固形の油（バター、ラードなど）
- 食用以外の油（機械油、灯油、エンジンオイルなど）
- 事業活動から出る廃食用油（飲食業、食品加工業など）

期間 2月12日（木）～17日（火）  
場所 上野会館  
（午前9時～午後5時）



2月の行事予定

| 日   | 月                  | 火                      | 水                           | 木                 | 金                  | 土                       |
|-----|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|
| 1   | 2<br>編物<br>(サークル)  | 3<br>茶道B               | 4<br>編物A<br>かな書道            | 5<br>輪の会          | 6<br>編物A<br>ヨッピー会  | 7<br>茶道A<br>ヨッピー会       |
| 8   | 9<br>文芸<br>生花      | 10<br>料理<br>パソコン<br>押花 | 11<br>建国記念の日                | 12<br>3B体操        | 13<br>編物A<br>ヨッピー会 | 14<br>ヨッピー会             |
| 15  | 16<br>編物A<br>ヨッピー会 | 17<br>茶道B              | 18<br>かな書道<br>編物B<br>スイートピー | 19<br>輪の会         | 20<br>編物A<br>ヨッピー会 | 21<br>茶道A<br>ヨッピー会      |
| 22  | 23<br>天皇誕生日        | 24<br>パソコン<br>生花       | 25<br>編物(サークル)              | 26<br>3B体操<br>絵手紙 | 27<br>趣味の会         | 28<br>ヨッピー会<br>押花(サークル) |
| 3/1 | 2<br>編物<br>(サークル)  | 3<br>茶道B               | 4<br>編物A<br>かな書道            | 5<br>輪の会          | 6<br>編物A<br>ヨッピー会  | 7<br>茶道A<br>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

**目標**  
目的  
当たる  
ねらい

ひらいて おやゆが  
左手の親指と  
4指の先を  
くっつけて 筒に  
します。  
右手のひたさし指を  
左手の輪っかに  
あけて 当てます。

あて 的にあてる様子

♡みなさんの今年の目標は  
1可ですか?

何?  
何ですか?

決める  
決定

## 編集後記

▶2月の和名は「如月(きさらぎ)」です。  
「如月」は、厳しい寒さに耐えるために衣を重ねることから「衣更着(きさらぎ)」、また陽気がさらに訪れる時期であることから「気更来(きさらぎ)」など諸説あります。いずれにしても、寒さの中にも春へ向かう息吹を感じる、晩冬から初春へ移ろう月ですね。

▶皆さんは、「恩送り」と言う言葉をご存じですか?これは、人から受けた恩をその人に直接返すのではなく、別の誰かに与えることで、善意の連鎖を生み出し、結果的に自分自身の幸福度も高まるという考え方です。恩を受け取ったときに、同じように別の人へ恩を送ることで、その温かな思いやりのバトンは次々につながっていきます。職場や学校、地域といった場に良い人間関係をもたらすのではないのでしょうか。

▶永六輔さんは「生きていくということは、誰かに借りをつくること。生きていくということは、その借りを返してゆくこと。」とされています。

みんなが、そんな気持ちでいられたら、素晴らしいですね。(I)

