

# 隣保館だより 大野

2024年

3月号

第558号



編集・発行 〒677-0025  
西脇市大野 176 番地  
西脇市立大野隣保館  
TEL 0795-23-2291  
FAX 0795-23-2290

## 教養講座の様子です。

新年度講座生を募集していますので、ぜひご参考にしてください♥

令和5年度も今月で終わり、新年度に向けて教養講座生の募集を行います。講座の様子を掲載させていただきますので、ぜひ参考にいただき、講座に参加されませんか？

ぜひ、お待ちしております。



「布あそび」いつも楽しそうです



「3B 体操」柔軟体操のあと  
道具を使って体操です



「料理教室」みんなで協力  
して作ります。  
下の料理は 10 月キノコと  
ベーコンのキッシュ、サツ  
マイモのミルフィーユです



「ヨガ教室」イスヨガです

「すくすく広場」ビニール  
袋で凧揚げをしたり、お絵  
かき、読み聞かせ、運動、  
楽しく成長を見守ります



「フラダンス」リズムに合わせ優雅に！



「絵手紙教室」館内に作品を展示してい  
ます。ぜひ一緒に体験しませんか？



「手編教室」

紹介しきれませんでした  
が、「歌う会」「生花」「パ  
ソコン」自主サークル活動  
もあります。

ぜひ3面を参考にご参加  
ください。





# 認知症の方や認知症かも知れない方に 接する時、大切にしたいこと



認知症という病気があっても基本的な接し方は変わることはありません。ただ、認知症という病気を知って、正しい理解に基づく対応が必要です。日々の生活の中で、気軽なあいさつから始めて見守りましょう。

## 【 基本的な接し方 】

### 【3原則】

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

具体的に声をかける時は・・・

- 余裕を持って自然な笑顔で対応する
- 相手に視線を合わせて優しい口調で
- 相手の視野にはいったところで声をかける  
※後ろから声をかけない(唐突な声かけは禁物)
- 穏やかにはっきりした滑舌で
- 相手の話に耳を傾けてゆっくり対応する

はじめまして!



「認知症でも安心して暮らせるまちへ」という冊子より転載させていただきました。高齢化している津万地域においても、「認知症かも」という方も増えているのではないのでしょうか? 認知症に関わらず、ご高齢の方に接する時にも当てはまると思います。

そして、下に「102歳、一人暮らし。」という本から、広島で一人暮らしを続けておられる「哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方」を紹介します。

心の持ちようでいつまでもイキイキ元気に暮らしたいものですね。

## 『102歳、一人暮らし。』石井 哲代・中国新聞社 より

名言集をご紹介します。

★ 若い頃からずっと「さびない歳でありたい」と思ってきたの。  
何かしてないと人間もさびるでしょ。身体も頭も気持ちも、使い続けているときびないの

★ 嘆くことにエネルギーを使うと心も体も弱るばかり。

★ 情けないことも、しんどい思いも全部自分の心です。

自分の心は自分で育てるしかない。いくつになっても切磋琢磨です。

★ できなくなったことは追わずに、くよくよしない。できることをいとおしんで、自分をほめて、まだまだやれると自信に変える。

★ 生き方上手になる五つの心得

- 一、物事は表裏一体、良い方に考える
- 二、喜びの表現は大きく
- 三、人を良く見て知ろうとする
- 四、マイナス感情を笑いに変換
- 五、手本になる先輩を見つける

★ 私らしくいるための五カ条

- 一、自分を丸ごと好きになる
- 二、自分のテンポを守る
- 三、ひとり時間も大切
- 四、口癖は「上等、上等」
- 五、何げないことをいとおしむ



# 令和6年度 講座生募集のお知らせ！

大野隣保館では、新年度4月よりの講座生を募集致します。気分も新たに何かに挑戦してみませんか？  
初めての方も、継続の方も申し込みをお願いします。 お問い合わせは ☎23-2291

❖ 講座 下記の通り(受講料は無料です。但し、教材料費は実費負担です。)

❖ 研修 年3回程程度の人権に関する研修会にご参加願います。

❖ 申込 3月末日までに、大野隣保館へ申し込みください。

ただし、令和6年度予算成立前の為、内容に変更が生じることがあります。



講座名	開催曜日	時間	講師名(敬称略)	定員
パソコン	毎週水曜日(別途案内)	午後 7:30~9:30	斎藤 周蔵	15名
手編み	毎月第1・3木曜日	午前 9:30~11:30	小西 節子	20名
3B体操	毎月第2・4火曜日	午前 10:00~12:00	高瀬 貞子 富永 なおみ 笹倉 千恵美	20名
生け花	毎月第2木曜日	午後 4:30~6:30	水杉 愛子	20名
布あそび	毎月第1月曜日 第3月曜日はサークル	午後 1:30~3:30	遠藤 かよ	20名
みんなで歌う会	毎月第4木曜日	午前 10:00~12:00	吉住 直子	20名
料理	毎月第1火曜日	午前 10:00~12:00	蛭田 千秋	20名
すくすく広場	毎月第2月曜日	午前 9:30~11:30	岡崎 洋子	10組
絵手紙	毎月第3火曜日	午後 1:30~3:30	中村 弘子	20名
フラダンス	毎月第2・4金曜日	午後 1:30~2:30	森岡 亜希子	20名
ヨガ	毎月第1・3水曜日	午前 10:00~11:00	リー みずほ	20名

※ 隣保館講座以外に、サークル活動もありますので、問合せ願います。

※ 各講座、サークルなど体験してみませんか？

## 教養講座生閉講式



令和5年度教養講座生閉講式を行いますので、ぜひ皆さんご参加  
お願いいたします。

と き 3月11日(月) 午後1時30分~2時30分

内 容 人権啓発ビデオ「言葉があるから」

視聴後、少しお話ししましょう!

講 師 市人権教育課 田中先生



3月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	金			
2	土			
3	日			【桃の節句】
4	月		布あそび	
5	火	料理教室		
6	水	ヨガ教室	卓球 <sup>+</sup> 生活相談	3B <sup>+</sup> 【啓蟄】
7	木	手編教室	おり姫体操	【消防記念日】
8	金	あじさい会	フラダンス教室	【国際女性デー】
9	土			
10	日			参加してね♥
11	月	すくすく広場	教養講座閉講式	
12	火	3B体操		
13	水	お茶サークル	生活相談	
14	木		おり姫体操 生花教室	健康太極拳 <sup>+</sup>
15	金			
16	土			津万地区区長会
17	日			
18	月		布あそび <sup>+</sup>	隣保館運営 委員会
19	火		絵手紙教室	
20	水	【春分の日】		
21	木	手編教室	おり姫体操	
22	金		フラダンス教室	
23	土			
24	日			
25	月			
26	火	3B体操		
27	水	★ヨガ教室 お茶サークル	生活相談	
28	木	みんなで 歌う会	おり姫体操	健康太極拳 <sup>+</sup>
29	金		★フラダンス教室	
30	土			
31	日			

弥生の【暦】を記入。

★講座は、予定日を変更しています。

※ギターサークル生募集中



《相談》津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記：▼今年1月に発生した能登半島地震から2か月がたちましたが、復興にはまだまだかかりそうですね。まだ多くの方が1次、2次避難所で不自由な生活を送られていることと思います。その中でも障がいのある方、高齢の方たちの不便さはいかがでしょう。私たちにできることを少しずつ考えましょう。▼隣保館講座生も高齢化してきています。本誌と同じような内容でチラシを入れています。ぜひご覧いただき一緒に活動しませんか？▼「今日が一番若い」を実践しておられる哲代さん。『老いても楽しそうだなあ』と思われるように日々過ごそうとしておられます。私たちも見習って、「今日行く」と「今日用」を心がけましょう