

隣保館だより 大野

2024年 8月号

第563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



いつまでもイキイキ元気のコツ

7月16日(火)教養講座生研修会を、市健康福祉課の保健師さんをお願いし、22名の参加のもと行いました。



生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）を放置すると、寝たきりや認知症に???

予防、改善するためには、食事・運動・定期的な血圧、体重測定が必要。

血圧が気になる方・・・減塩を心掛け、軽めの有酸素運動を!

脂質が " "・・・食物繊維でコレステロールを下げよう。蒸す、煮るなどで油を使わない工夫を。速歩きで善玉コレステロールを増やそう!



フレイル(虚弱)予防は、介護予防につながる。(フレイルとは、健康と要介護の間の状態のこと)

★一日3食、バランスよく食べる。たんぱく質（卵・肉類・魚・豆腐・納豆・チーズ・牛乳等）の摂取

★お口（オーラルフレイル）の機能を予防しよう！

①お口のサインに気付く ②噛みごたえのある食品を食べる。 ③丁寧な歯磨き



実際にやってみました！

- ・舌先の運動
- ・頭と体を使って、体操



生活習慣病やフレイル予防には、社会参加が大切です。積極的に地域に出かけ楽しくおしゃべりしましょう！

ペットボトルのふたは開けられますか？握力は全身の筋力を反映します。手の運動も大事です。

カビの生えていない餅を食べるには ～理論知と経験知～

上野会館 文芸教室 阿江 誠

ある研修会でこんな話を聞きました。講師は警察を退官された人でした。

講師「戸棚に入れていたお餅にカビが生えて食べられなくなりました。なぜでしょう？」

聴衆 A「空気中に湿度があるからです」・・なるほど

聴衆 B「カビ菌が空中に存在するからです」・・そりゃそうだ

講師「実は、こんな答えをする人は、かなり詐欺に引っかかりやすい人です」



「え？」って思いますよね。聞いていた私も似たような答えでした。その講師の方の話では、詐欺に引っかかるのは知識のある人が案外多いとのことでした。

中途半端に知識のある人は、専門的な言葉を理論的に駆使されると話の内容が少し理解できただけに信じてしまい、だまされることもあるようです。そして、知識のある人は自分より知識のある人の理論知を重視し、知識のない人の意見に耳を貸さない傾向もあるようです。

一方、日本昔話の「姥捨て山」で隣の国の殿さまの無理難題をおばあさんの長年の経験知で乗り切り、国を守ったという話は有名ですね。生産性の低い高齢者は国に必要な。

無学のおばあさんの話は聞いてもしかたないと切り捨てていたら隣の国に亡ぼされていたことでしょう。



理論知と経験知の話をもう一つ。



「電線に止まっている5羽のスズメのうち2羽を撃ち落とせば、後に何羽のスズメが残るでしょう？」「そりゃ3羽だろう」と即答してしまったアナタ、理論知重視で少し危険です。答えは「0羽」です。だって残りのスズメは銃声に驚いて逃げるからです。理論知では「3羽」ですが経験知では「0羽」となるわけです。

昔、「事件は会議室で起きてるんじゃない、現場で起きているんだ」というセリフが流行りました。「踊る大捜査線」で織田裕二扮する青島俊作が叫ぶセリフです。理論知や建前を重視する会議室の上層部の人たちに、目の前で事件が起こっている現場の刑事の経験知の方が迅速で確実な判断ができるという切実な叫びだったのでしょう。

もちろん科学的知識や理論知は人類の成果で大切です。しかし、それだけに頼るには危ういのです。理論知に経験知が加わってこそ鬼に金棒なのです。餅のカビは理科の実験室で起きているのではなく、台所の戸棚で起きているのですから。

あ、そうそう、最初の問いの答えが気になりますよね。それは、経験知の高いおばあちゃんの答えた次の一言です。「カビが生えるまでに、早よう食べへんからや」

カビの生えてない餅を食べるには、カビが生えるまでに食べればいいのです。もっとも現実的で役に立つ答えですね。う～ん、なるほど・・・。



『人権文化をすすめる市民運動』推進強調月間

8月は、「人権文化をすすめる市民運動」推進強調月間講演会が各地区で実施されます。差別のない、だれもが幸せに暮らせる社会をめざして、一人ひとりが自分の問題として、積極的に参加しましょう。

津万地区は、8月9日(金)大野隣保館会場です。



令和6年度 強調月間講演会日程

※講演会は、大野、西脇会場は午後7時30分～9時です。重春会場は午後1時30分～、日野、比延、芳田会場は午後7時～。黒田庄会場は午後2時30分～です。

地域	期日	場所	演題・講師(敬称略)
津万	9日 (金)	大野隣保館	『私がつどい場をつくった理由』 ～笑顔で介護、介護で笑顔～ 元NPO法人つどい場さくらちゃん理事長 丸尾 多重子 さん
黒田庄	3日 (土)	黒っこプラザ	『災害発生時の自助・共助の役割と必要性』 気象予報士・防災士 蓬菜 大介さん
比延	6日 (火)	鹿野町 公民館	『子どもが安心できる居場所づくり』 ～地域で子どもたちを支える～ 教育者・デザイナー・ミュージシャン 吉田田 タカシ さん
野村	10日 (土)	茜が丘複合 施設 miraie	『男の家事で家庭が変わる・社会が変わる』 ～女性活躍推進は共家事で決まる!～ 家事ジャーナリスト 山田 亮さん
重春	17日 (土)	茜が丘複合 施設 miraie	『共に生きるとは何か』 ～難民の声、家族の歴史から考えた多様性 認定NPO法人 Dialogue for People 副代表 安田 菜津記 さん
西脇	21日 (水)	センティア 西脇	『男らしく女らしくよりも自分らしく』 ～ひとりひとりの性を尊重できる地域へ～ (社団)日本LGBT協会代表理事 清水 展人さん
日野	23日 (金)	サンパル日野	『「自分に関係ない」と思っている人に聞いてほしい差別の話』～無意識の偏見、無自覚な差別～ 在日コリアンカウンセリング&コミュニティセンター代表 丸一 俊介さん
芳田	26日 (月)	芳田の里 ふれあい館	『私のアイヌ』～平取町二風谷の育ちのちから～ 合同会社 Katak 代表 関根 摩耶さん

平和の詩「これから」

6月23日沖縄全戦没者追悼式で、
沖縄県立宮古高校3年仲間友佑さんが朗読した「平和の詩」です。

短い命を知ってか知らずか
蝉が懸命に鳴いている
冬を知らない叫びの中で 僕はまた天を仰いだ



あの日から七十九年の月日が流れたという
今年十八になった僕の
祖父母も戦後生まれた
それだけの時が 流れたというのに

あの日
短い命を知るはずもなく
少年少女たちは 誰かが始めた争いで
大きな未来とともに散って逝った



大切な人は突然 誰かが始めた争いで
夏の初めにいなくなった
泣く我が子を殺すしかなかった
一家で死ぬしかなかった
誰かが始めた争いで
常緑の島は色を失くした
誰のための誰の戦争なのだろう
会いたい、帰りたい 話したい、笑いたい
そういくら繰り返そうと
誰かが始めた争いが
そのすべてを奪い去る



心に落ちた
暗い暗い闇はあの戦争の副作用だ
微かな光さえも届かぬような
絶望すらもないような
怒りも嘆きも失くしてしまいそうな
深い深い奥底で
懸命に生きてくれた人々が
今日を創った 今日を繋ぎ留めた
両親の命も 僕の命も 友の命も
大切なきみの命も すべて



心に落ちた
あの戦争の副作用は



人々の口を固く閉ざした
まるで 戦争が悪いことだと
言っではいけないのだと 口止めするように
思い出したくもないほどの
あの惨劇がそうさせた



僕は再び天を仰いだ
抜けるような青空を 飛行機が横切る
僕にとってあれは恐れおののくものではない
僕らは雨のように打ちつける 爆弾の怖さも
戦争の「せ」の字も知らない
けれど、常緑の平和を知っている あの日も
海は青く

同じように太陽が照り続けていた
そういう普遍の中にただ
平和が欠けることの怖さを
ぼくたちは知っている



人は過ちを繰り返すから
時は無情にも流れていくから
今日まで人々は 恒久の平和を祈り続けた
小さな島で起きた
あまりに大きすぎる悲しみを
手を繋ぐように 受け継いできた

それでも世界はまだ繰り返している
七十九年の祈りでさえも
まだ足りないというのなら
それでも変わらないというのなら
もっともっとこれからも
僕らが祈りを繋ぎ続けよう
限りない平和のために 僕ら自身のために
紡ぐ平和が いつか世界のためになる
そう信じて



今年もこの六月二十三日を
平和のために生きている
その素晴らしさを噛みしめながら



全国一斉「子どもの人権相談」強化週間

「いじめ」、体罰、児童虐待など、子どもをめぐる様々な人権問題について、電話相談をお受けしています。

と き 令和6年8月21日(水)～8月27日(火) 月～金 午前8時30分～午後7時まで
土・日 午前10時～午後5時まで

電話番号 0120-007-110 (フリーダイヤル 全国共通・無料)

相談方法 電話による相談です。相談は無料で、秘密は厳守されます。

(人権擁護委員、法務局職員が対応します。)

問合せ先 神戸地方法務局人権擁護課 電話 078-392-1821



夏休みこども教室のお知らせ



8月の子ども教室です。余裕のある教室もありますので、参加してみませんか？

暑い時期です。汗ふき・お茶の用意をお願いします。詳しくは大野隣保館まで 電話 23-2291

工作教室

と き 8月7日(水)

午後1時30分～3時頃

内 容 「作って遊ぼう！」

先 生 地球経緯度科学館

高原 摂竜 先生

材料費 200円お願いします。



茶道体験教室

と き 8月21日(水) 午前9時30分～

先 生 山本 初音 先生

お菓子代 200円お願いします。

親子で体験しませんか？



3B 体操教室

と き 8月28日(水)

午前10時～11時30分

内 容 3B オリジナル用具を使って

楽しく運動しよう！

先 生 富永 なおみ 先生



“夏休みの宿題をやっつけよう”

日 程 8月1日(木)・8日(木)・23日(金)

午前9時30分～11時30分

参加費 無料です

対象者 西脇小学校区に住む小・中学校生

8月15日は終戦記念日です。4面に、沖縄全戦没者追悼式で読まれた平和の詩を掲載させていただきました。戦後79年が経ち、戦争を知らない世代がほとんどになっています。

今のうちにお話を聞くことも大切です。

国際平和に関する調査で「いま日本が『平和』であると思う」は全体の73%。平和とは何かの質問には「治安が守られていること」「世界中から紛争・戦争がなくなること」と答えています。

「これから」の仲間さんの詩にもありますように、「限りない平和のために 僕ら自身のために 紡ぐ平和が いつか世界のためになる そう信じて」祈り続けたいですね。

家族と何の心配もなしに暮らせることを信じて。

8月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	木	手編教室 宿題教室	おり姫体操	
2	金	夏休みこども 習字教室		
3	土			
4	日			
5	月		布あそび 卓球④	
6	火	料理教室 ★3B体操	大野いきいきサロン 〈広島平和記念日〉	
7	水	ヨガ教室 お茶④	夏休み子ども 工作教室	パソコン教室 【立秋】
8	木	宿題教室	生花教室 おりひめ体操	健康太極拳④
9	金	〈長崎原爆の日〉フラダンス教室		月間講演会
10	土			
11	日			【山の日】
12	月			
13	火			
14	水		生活相談	3B④
15	木			【終戦記念日】
16	金			
17	土			区長会
18	日			
19	月		布あそび④	館運営委員会
20	火		★絵手紙教室	
21	水	ヨガ教室 子ども茶道	生活相談	パソコン教室 3B④
22	木	★手編教室 みんなで 歌う会	おり姫体操 【処暑】	健康太極拳④
23	金	宿題教室	フラダンス教室	
24	土	へその西脇織物まつり		
25	日			
26	月	★すくすく広場	卓球④	
27	火	3B体操		
28	水	夏休み子ども 3B体操		パソコン教室
29	木		おりひめ体操	
30	金		フラダンス教室	
31	土		【二百十日】	



かん ぽいんと しゅわ 手話

『熱中症』

(汗、暑い) (病気になる、~症)

両手の指をかるく曲げ、こめかみのところから、アゴのところまで、下におろす。汗がたくさん流れている様子。

片方の手をにぎって、親指側をおでこにつける。

氷のうをアイシング

他にも「熱中症」の手話が3つほどあります。

《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：▼6月初め頃から巣作りをしていたツバメが7月23日、5羽とも無事に巣立ちました。「卵産んだやろか」「中々ヒナがかえらへんな」「泣かへんな」と色々気をもみましたが、ほっとしつつ淋しくなりました。隣保館に初めての幸運の使いでした。▼梅雨明けとともに猛暑がやってきましたね。電気代の心配より命の方が大切です。適切な冷房と水分の補給をお願いします。▼8月は「人権文化をすすめる市民運動」推進強調月間です。各地域で行われる講演会にはぜひ、どこかへご参加願います。▼コロナ感染を騒がなくなりましたが、増えています。気をつけて！

葉月の【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