



令和4年
9月発行
電話・FAX
44-3410

今年度の 福祉館まつりは…



七月五日（火）に第一回目の、八月二十三日（火）に第二回目の福祉館まつり実行委員会を開催しました。先が読めない新型コロナウイルス感染症ではありますが、一昨年も昨年も【小規模でも住民の交流を図りながら人権啓発を推進する歩みは止めない】との思いで実施しており、今年度も感染対策をしながら開催することとなりました。

飲食などのバザーは行いませんが、マスクを外さない状態で、学びもありつつ楽しく過ごせるように、この福祉館まつりが人権について語り合う良い機会となるようお願いながら、各種作品展示や体験コーナー、人権ペープサートなど、知恵を出し合っ

て計画を進めていますので、ぜひお越しください。

第14回福祉館まつり 令和4年11月12日（土） 午前10時～午後3時

テーマ：自分らしく生きるために～多様性の尊重～



福祉館まつり人権講演会 11月1日（火）19時～

うちこ福祉館での 環境への取り組み

日陰を作って室内への直射日光を少しでも和らげるなど、環境に配慮した職場づくりの環境として、毎年、緑のカーテンに取り組みゴーヤを育てています。加えて今年は、青シソとミニトマトも育てており、それぞれの実がなると来館された方へ差し上げています。

「プランターでミニトマトが育つんじゃない。」「晩御飯のおかずに使おうわい。」など言葉を交わすなかで、「ありがとう。」と声を掛けていただいたり、マスク越しでも笑顔を向けてくださっているのが分かります。ほんのり心の中があたたかくなり、「気を付けて帰ってくださいね。」と返事をしながら自然とこちらも笑顔になっていきます。

緑のカーテンが立派に出来上がった野菜が育つことも達成感がありますが、職員にとっては、来館された皆さんとの交流や会話に繋がっていることが何より嬉しく、汗をかきながら毎日の水やりに励んでいます。

また、環境への取り組みとして、六月二十八日（火）の第二回健康講座では、内子町環境政策室の幸山一真さんから、食品ロスを減らそう！というテーマで講話がありました。

食品ロスの半分は家庭から出ていることや、内子町での令和三年の生ごみのうち、約八割は食べ残しや、全く手付かず又はほとんど手付かずの食品となっており、普段の生活が食品ロスにつながっていないか見直そう、と話されました。

見直す項目には、「食事をする時は、生産者や料理人に感謝しているか」といった、すぐにでも取り組める内容もありました。早速、今日の食事から一緒に意識してみませんか。



健診結果見えますか



八月九日（火）、第三回健康講座を行い、内子町保健センター保健師の中川真希さんから、健診結果の見方というテーマで講話がありました。

「結果表は保管し経年の変化の確認をしましょう」「基準値内でも以前より悪化していたら将来病気になることを予防する為に生活習慣を見直しましょう」と話され、バランスの良い食事・質の良い睡眠・ストレスとうまく付き合うことなど、毎日の積み重ねが体を変えていくと教えて頂きました。

後半は、内子町管理栄養士の河野洋子さんの指導で、低カロリー料理を習いました。油で揚げずに揚げ焼きや蒸し焼きにする、酢やからしを利用しマヨネーズを少量に抑えるなど、少しの工夫で高カロリー化を防ぐことが可能だと分かり、「調味料の使い方を見直したい。」といった声が聞かれました。また、うちこ福祉館で採れた青じそとミニトマトも食材として使用しました。

★鮭と夏野菜の照り焼き

（フリで代用）

★きゅうりとトマトの中華和え

★青菜とキャベツのからし和え

★抹茶わらび餅 ★白米 ★梨

（カレー粉で代用）



今年もやさしい手話教室を開催します

手話を通して人との繋がりを広げてみませんか。

◎月曜日（主に一般向け）

★定員7名

★場所：保健衛生室

★時間 午前10時～12時《全12回》

9月26日、10月3日・17日・24日・31日、

11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日・19日

★講師 手話サークル内の子 沖野真由美さん、山本仁美さん、山下幸恵さん

◎金曜日（小学生以上／保護者の方の送迎が必要）

★定員17名

★場所：会議室

★時間 午後7時30分～午後9時《全10回》

10月7日・14日・21日・28日、11月4日・18日・25日

12月2日・9日・16日

★講師 手話サークル内の子 高畑美津子さん 他

◎共通事項

★受講料 無料（但し、テキスト代の一部負担が必要）

★申込み うちこ福祉館に置いてある申込用紙に必要事項を記入し申し込み

★その他 日程の変更や、コロナの感染状況で人数調整や中止となる可能性あり



来館時のマスク着用など、いつもご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症拡大による愛媛県「BA.5医療危機宣言」期間中（8月23日～9月16日）は、施設利用に関する市町への要請に伴い、うちこ福祉館の新規予約受付を停止しています。宣言延長などによる対応変更の可能性も含んでおります。ご不便をお掛けしますがご理解のほどよろしくお願いします。