

うちこ福祉館だより

令和4年
3月発行
電話・FAX
44-3410

健康講座開催



◎十二月二十一日(火)

在宅歯科衛生士の井伊由佳さんから『元気歯(は)つらつ愛顔(えがお)のうちこ』と題して講話があり、歯と健康は密接に関わっていること、歯周病は脳梗塞・心筋梗塞・糖尿病など全身の様々な病気に影響することなどを話されました。

また、効果的な歯磨きの方法や正しい歯ブラシの選び方も教えて頂きました。

後半は、町管理栄養士の酒井涼香さん指導のもと、クリスマスや年末年始にも活用できる華やかな『おもてなし料理』をつくりました。

◎一月二十五日(火)

町包括支援センター長の楠目に美さんから『いきいきと元気に暮らせるために』と題して認知症予防についての講話があり、運動のなかに脳を刺激する動作を取り入れた健脳エクササイズを全員で挑戦したり、笑いや遊びを取り入れながら、認知症になりにくい生活習慣の大切さを教えて頂きました。



続いて、『身体に優しい料理』に取り組み、お弁当として持ち帰っていただきました。

◎二月二十二日(火)

酒井さんから『免疫力アップのお話』と題して講話があり、

- 一 適度な運動・活動
- 二 休養(質のよい睡眠)
- 三 身体をあたためること
- 四 ストレスを減らす
- 五 腸内環境を整える

これら五つの項目について、体を動かしたりクイズを取り入れながら、睡眠の大切さや日常生活の中で無理なく取り組めることなど、分かりやすく教えて頂きました。

笑うことも免疫力アップに繋がるそうです。すぐにでも始められそうですね。



調理実習では、『身体を温める料理』に挑戦しました。生姜ご飯のほか、もち米・ニラ・玉ねぎを使ったシウマイ、かぼちゃのサラダなど、体を温める効果がある食材をふんだんに使い、寒い時期にピッタリなお弁当が完成しました。

カルトナージュ作品展

二月一日(火)から二十七日(日)までの間、内子町図書館二階においてカルトナージュ作品展が開催され、うちこ福祉館事業の押花教室も展示に参加しました。



※ 写真は一部です

トレー(お盆)、留め具が付いた鞆、手さげ袋、ブックカバー、収納ボックス、小物入れなど、沢山の手作り作品が並びました。生地の種類や柄からも、作った方の個性やこだわりが感じられ、力作揃いの見ごたえある作品展でした。

部落差別解消推進法から五年
隣保館に期待するもの

十二月十五日(水)、第五十八回全国隣保館職員四国ブロック研修会がオンラインにて開催され、記念講演①として、部落解放同盟徳島県連合会書記長 南桑山(しだやま) 加代さんから表題の演題にて講演がありました。

徳島県内での市町村訪問を振り返り「過去の同和問題への取り組みの伝統や成果が引き継がれず、意識が失われつつあると感じた。」と話され、「部落差別の解消の推進に関する法律(平成二十八年)のことも知っているだけで、それ以前のことは分からないという行政職員や隣保館職員もいるのでは。」と危惧されました。

また、『同和問題は過去の課題ではなく、解決に向けた取り組みをあらゆる人権問題解決につなげるという、広がりをもった課題である』との地域改善対策協議会意見具申(平成八年)に触れ、「同和对策事業特別措置法の終わりが同和对策、同和行政、同和教育の終わりではなく、引き続き取り組みが必要である。」と話されました。

合同研修会

一月二十一日(金)、愛媛県隣保館長・指導職員合同研修会にオンラインにて参加しました。

館事業紹介では東温市福祉館の取り組みの報告がありました。住民対象の人権講座や教職員対象の人権学習会は、対象者を絞ることでも有意義な事業になっていると感じました。

午後には、T-over 人権教育研究所 共同代表 森口健司さんから『ひとこと』から「わがこと」へ自己をみつめ、語り、他者とながら人権学習」と題した講演がありました。

勤務する中学校で行う『語合いの人権学習』を通して、ある生徒が「差別は良くないと言っていた自分が地区の人間と分かりショックを受けた。その自分にまたショックを受けた。自分の中に差別心があったと分かったから。」と発言したことなど事例を挙げながら、同和問題が他人事から我が事へと変容し、生徒さんたちや森口さん自身の人生を大きく変えたと話され、学習を積み重ねることの大切さを教えて頂きました。

上映作品「カラコエの花」

高校のクラスで唐突に行われたLGBTの授業をきっかけに起こる生徒たちの心の葛藤や行動などを周囲の人々の目線から描いた映画です。誰もが安心して暮らせる町になればと上映します。

- 開催時間：39分の短編映画です
※上映・感想記入時間などを含めて1回につき1時間の開催となります。
①昼の部 午後2時～
対象者 内子中3年生、一般の方10人程度
②夜の部 午後7時～
対象者 一般の方(定員50人)
- 上映場所：うちこ福祉館 2階 集会室
- 入 場 料：無料
- 参加申込：事前にうちこ福祉館へ申し込んでください。
- 持 参 品：室内用の履き物をご用意ください。
- そ の 他：マスク着用、検温、手指消毒、体調チェック表記入をお願いします。

状況により急な中止の可能性があります。
あらかじめご理解をお願いします。

うちこ人権映画祭
令和4年3月14日(月)



主催：うちこ福祉館
共催：内子町人権教育協議会