

# 足利市地域福祉会館だより



令和5年3月号 足利市山下町1312番地1 ☎62-7690



山前絵手紙愛好会さんの作品  
早春にちなんだ素晴らしい  
絵手紙の作品をいただきました。  
次回号もお楽しみに！

健康・福祉講座「健康エクササイズで気分リフレッシュ！パート2」報告

講師 地域包括支援センター三重・山前 看護師 柳田 悟美さん

メディカルフィットネスH&M 岩野 佳奈さん・相沢 いづみさん

昨年度、好評だった続編として、12月1日に開催しました。今年度は、自宅のできる軽運動のほかに、食事メニューのカロリーについてグループで考えたり、チーム対抗戦も行いました。講師が昨年に引き続き冒頭にサンタ姿に扮して、会場の雰囲気をもたせると、参加者の笑顔があふれ、時間が経つのを忘れてしまうほど楽しい時間となりました。

最後に、柳田さんから冬期の健康管理と予防接種の重要性についてまとめの講話をいただきました。



## □人権関連貸出図書のご紹介■

### ○マイクロアグレッションを吹っ飛ばせ やさしく学ぶ人権の話

人権とは何か、差別とはどういうことか、人権が生まれた歴史から最新の人権情報まで元教師で人権教育を大学で教えている著者が優しく解説した一冊。

(発行元：高文社 著者：渡辺雅之 出版年：2021)

### ○日本にレイシズムがあることを知っていますか？

人種・民族・出自差別を無くすために私たちができること  
国際人権 NGO スタッフとしての経験から私たちが知っておくべき日本社会にある差別やその歴史的背景と差別のない社会に向けてどうすればいいのか国際的な視点から分かりやすく書かれた一冊。

(発行元：合同出版 著者：原由利子 出版年：2022)

☆ご興味のある方は会館まで!!

## «人権と福祉 トピックス» ～多様な性のあり方について～その2～

今回は、性的マイノリティが抱える困難さについて考えていきます。以下は一例です。

○性的指向が異性に向いていることを前提に話をされる。

○家族に打ち明けられない。

○誰にも悩みを相談できない。



私たちができることは次のことが考えられます。

○周囲に性的マイノリティの方がいることを前提に行動すること

○差別的な言葉を使わない。

○性的指向を決めつけるような質問はしない

○講演会への参加や書籍を読んで、性の多様性について理解を深める。

## 人権講演会「ヤングでは終わらないヤングケアラー」実施報告

講師：仲田 海人（なかた かいと）さん

当館・三重・山前・三和・筑波公民館との合同による人権講演会を2月16日に開催しました。講師は、作業療法士で那須塩原市ヤングケアラー協議会立ち上げメンバーとしてご活躍されており、今回、オンラインでの出演となりました。講師は、小学校高学年の時からお姉さんのケアにあたられていた経験をきっかけに、医療福祉の道に歩まれました。ケアをしている本人に「偉いね」などと言って、大人の価値観を一方向的に押し付けないことや進学や就職等のライフステージの変化をきっかけに本人が発するシグナルを見逃さないことが大切だとのこと。周囲の大人が本人を助けようと焦らずに本人のペースを尊重することや、「ヤングケアラー」は人を認定、分類するための言葉ではないため、周囲が勝手に認定することや、子どもに対して「ヤングケアラー」という言葉をあえて使う必要はないことを強調されました。



文芸コーナー(足利俳句会さんの作品から)



佳き話しているような初雀	(くら)
縁側の木椅子と猫とシクラメン	(恵美子)
傘寿かなほのと紅さす初鏡	(トリ子)
赤城嶺の日毎明るき春隣	(陽子)
暗闇に満天の星輝けり	(ゆみ)
新年に明るい話題欲しいよね	(守枝)
川音の空へひらきて寒日和	(房子)
思惟にひたる弥勒の指に初明かり	(弘一)
ひっそりと葉隠れ暗き竜の玉	(ヒロ子)
竹爆ぜる音の記憶やどんど焼き	(恵美子)
新春に夢を語りて寝に付けり	(守枝)
鍔阿寺の門前千騎節分会	(弘一)

当館のサークル活動の紹介コーナー  
活動を共にする会員を募集中です！

### 卓球ワイワイ会



興味のある方は、会館までご連絡ください。  
毎週金曜日午後2時～午後4時 集会室  
和気あいあいやっています！健康な方であれば、年齢を問いません。



当館では生活上の各種相談を行っています。

生活相談(経済問題)、職業相談、福祉相談  
◆相談受付時間  
平日 午前8時30分～午後5時

編集後記☺

人権講演会で取りあげたテーマ「ヤングケアラー」は、報道等でも取り上げられています。なかなか周囲からも気づきにくい問題です。私たち自身がまずは、認識を深めていくことが大切ではないでしょうか。