

春日コミュニティ館だより12, 1月

2023年12月 春日コミュニティ館発行
福山市春日町五丁目5番22号
電話：943-2531
Email：kasuga-community
@city.fukuyama.hiroshima.jp



10月28日、施設利用者学習会で市場恵子さんをお招き、「アンコンシャス・バイアスってなあに?～身近な差別, 自分ゴトとして考えてみよう～」というテーマで講演していただきました。

アンコンシャス・バイアスとは、個人の過去の経験に基づく、自分自身では気づいていない無意識の偏見や思い込みのことをいいます。

事例としては「家事, 育児, 介護は女性の務め」「長男は家業を継ぐべきだ」「共働きで子どもが病気になった場合は母親が仕事を休むべきだと思う」などがあると紹介されました。

ある人にとっての「常識」は、そうでない人にとっての「非常識」であるということ認識し、多様性を理解することが大切だと話されました。

ほうこく

「大切なわたし」を思い出す

～自分をいたわり 愛するための七つの方法～

11月11日、臨床心理士でさまざまな相談を受けている浮田明子さんをお招きして、自分を大切にするための講座を開催しました。私たちは強いストレスにさらされると、イライラする・不安になる・うつ状態になりやる気が起きないなどさまざまな症状が出ます。

そんな時、こころを落ち着けるための方法を一部紹介します。

- ①両手を胸のあたりでクロスさせ(バタフライハグ)2分くらい軽くたたく。
- ②自立訓練法(自己催眠をする)
- ③ノンカフェインの温かい飲み物を飲む。(腎臓辺りを温める)
- ④軽い運動をする。
- ⑤朝日・夕日を浴びる。

自分のための時間を過ごしこころをほっこりさせることができたと言われていました。♪



12月4日～10日は人権週間です。

1948年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されました。それにもない毎年12月10日を人権デー、12月4日～10日を人権週間と決めました。「人権」とは誰もが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。

それぞれの違いを認め合い、だれもが自分らしく生きていくためにはどうすればいいのかを一緒に考えましょう。

おもちゃびょういんと〜ぶ

- ◆にちじ 毎月第1土曜日
10:00~11:30
- ◆こうし おもちゃドクター
- ◆もちもの こわれたおもちゃ

☆注意点☆

ゲームや危険な物など取り扱えない物もあります。
その日になおらないときは入院になります。
部品代として費用がかかる場合もあります。(要相談)

ミュージックケア

- ◆にちじ 1月27日(土)
10:00~11:30
- ◆ないよう・ミュージック・ケア(50分程度)
・子育て個別相談 3組(要予約)
- ◆もちもの 飲み物・タオル・着替えなど
- ◆こうし 北川 宜子さん
(音楽療法士・乳幼児発達相談員)
- ◆たいしょう 3歳以上の子どもと保護者

ミュージック・ケアは、音に合わせてからだを動かして子どもと保護者が一緒に楽しめる音楽療法です♪

かすがサロン

にんちしょう 認知症ってなあに?

包括支援センターの方のお話と脳トレになるプレスレットづくりをします。

- ◆にちじ 12月22日(金)
10:00~11:30

◆材料代 300円

どなたでもお気軽にお申し込みください。



※定員はありませんが、材料準備のため申し込みをお願いします。

多文化教室なないろ

- ◆にちじ 毎週木曜日
10:00~11:30



◆ばしょ 春日コミュニティ館

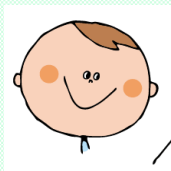
◆もちもの 筆記用具 勉強したいもの
(参加費 無料)

初めて参加される方は連絡してください。

国籍や年齢に関係なくだれでも参加できます。人と人とのつながりを大切にしながら、困ったときは「お互いさま」の気持ちで、住みよいまちをつくっていきませんか。

はったつしょう 連続講座「発達障がいについて」

- ◆にちじ ① 幼児・児童期の関わり方
12月9日(土)
14:00~15:30



- ② おとなの発達障がい
1月27日(土)
14:00~15:30



- ◆ばしょ 春日コミュニティ館
- ◆講師 福井 一仁さん

(カウンセラー・自由館代表)

◆申し込みをお願いします。1回のみ参加も可能です。

ほっとすっきりタイム

~心とモノの整理収納~
ものの整理ができなくて、悩んでいる人
~心が少し軽くなりますよ~

- ◆にちじ 毎月1,3月曜日
10:00~11:30



◆ないよう 整理収納のお話など

◆こうし 足立 育代さん

(整理収納アドバイザー・産業カウンセラー)

◆もちもの 筆記用具・飲み物 など

※申し込みをお願いします。