

ゆめのくにからのおしらせ

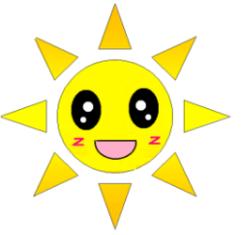
おすすめ図書

『せっかちなハチドリ』 降矢 なな (えほん)
 大きなカタツムリのマイマイは、小さなからだでいつも忙しく飛びまわるハチドリのことが心配で、ハチドリのあとをついて回ります。のんびりやのマイマイをせっかちなハチドリは“うっとうしく”感じます。そしてマイマイが嫌がる言葉を口にします。そんなとき森への帰り道がわからなくなったハチドリにマイマイが言葉をかけると、ハチドリのところにある変化が…？ 大切なことを気付かせてくれる一冊です。



ひだまりの家だより

2024年 11月 1日 発行
 栗東市立 ひだまりの家 電話 552-1000



第29回 大宝西

ふれあい解放文化祭が開催されました！

ありがとう

10月19日(土)・20日(日) 『人と人がつながり 差別をなくす虹の架け橋を！』をテーマに、第29回 大宝西ふれあい解放文化祭が開催されました。

1日目は、雨天のため体育館でのオープニング開催になりましたが、部落解放 十里子どもを守り育てる会による『よさこいソーラン』で力強くスタートしました。



模擬店ストリート



2日目は、晴天に恵まれ栗東西中学校吹奏楽部によるコンサートでスタート！



エコ風船飛ばし！
 みんなの思いが詰まったメッセージとともに
 青空へ！！



たくさんの方の参加により文化祭を終えることができました。
 ご参加、ご協力ありがとうございました。

あたらしく入る本

- キノコのしろちゃん/真珠 まりこ (えほん)
- こまった こまった/山村 浩二 (えほん)
- やさいのがっこう なすびせんせいのおはなし/なかや みわ (えほん)
- こぐまのいばしょ/ブリッタ・テッケントラップ (えほん)
- アニマルバスといちごむら/こてら しほ (えほん)
- かぼちゃそろそろ/川原 瑞丸 (えほん)
- 王様のキャリー/まひる (よみもの)
- いちにちじゅう おばけずかん/齊藤 洋 (よみもの)
- サケの旅 ふるさとの川をめざす / 平井 佑之介 (しらべもの)
- 空飛ぶクルマ大研究 / 中野 冠 (しらべもの)



★ 大宝西ふれあいまつり 11月10日(日)

おはなし会を開催します！
 みんな見に来てくださいね！



★ 雑誌リサイクル 11月15日(金) 10時30分～

保存期間が過ぎた、古い雑誌をさしあげます。※ なくなり次第、終了。

【11月の休館日】

毎週月曜日 3日・4日・11日・18日・25日
 祝日 23日(土) 振替日 5日(火)

第5回 ぽかぽかひろばのご案内

ひだまりの家に
遊びにきてね♪

日時：11月13日(水) 9:30~11:00

場所：ひだまりの家 コミュニティホール

参加費：無料

内容：ふれあい公園で秋見つけをしよう・秋の制作

絵本の読み聞かせ・プチ健康・プチ人権

持ち物：水筒(お茶)・タオル・おむつ等お子さんに応じて必要なもの

今回の申し込みは、
11月12日(火)
ひだまりの家まで

『ぽかぽかひろば』は、“ぽかぽか”とあたたかい気持ちで一人ひとりの人権を大切にしたいと、ひだまりの家と大宝西保育園、大宝西幼稚園主催で開催する『子育て支援事業』です。

ひだまりの家で大人も子どももみんなで仲間作りをしましょう!!

対象は、栗東西中学校区の0~5歳児とその保護者です。

※栗東西中学校区以外の方も参加を希望される場合はご相談ください。

ひだまりの家までお申し込みください。(担当 谷)



ひだまりひろばのひとコマ

ひだまりひろばでは、9月中旬から大宝西ふれあい解放文化祭に向けての制作にとりかかりました。今年作品は孔雀をモチーフに考え、テーマは「ひろがる人の輪・人権の輪」です。赤、黄、オレンジ、緑、ピンク、水色、紫、白、黒の9色のお花紙で、お花を作りました。作ったお花が、孔雀の羽になります。利用者さんから



「こんな細かい作業できるかな?」「これで、いいのかな?」と不安な声もありましたが、進めていくうちに少しずつ皆さん慣れてこられ綺麗なお花がたくさん出来上がりました。テーマの文字12文字と孔雀の体の貼り絵も完成しました。あとは、模造紙にお花と貼り絵を貼っていく作業を残すのみなので、完成に向けて頑張っていきたいと思えます。



全員で協力して取り組んだ作品の出来上がりが楽しみです。作品作りをとおして皆さんの絆が、またよ

ひだまりのネタ 237



先日滋賀県高校生集會に参加させていただきました。講演では、学生時代は自分が部落出身であることを隠していた女性が話をされました。高校時代、自己開示の時間に自分の出自について話せなかったことが悔しくて泣いてしまった自分の姿から、「自分が喋りたかったのは、本当は自分の一番しんどい部分だった」ことに気づいたことで、涙ながらに自分の出自について同級生の前で語ったそうです。

自分のしんどさを語るには、差別を許す環境ではなく、そのしんどさを受け止めてくれる周りの人たちが必要です。私はしんどさを受け止められる一人になっているだろうか? そうやって差別を許さない環境を作る、差別をなくす一人に本当になれているだろうか? 自分自身を振り返る有意義な時間でした。誰もが安心して自分のしんどさを語れる社会、差別に対して憤り、変えていける社会をみんなが作ろうとしたら、私もあなたも生きやすい世の中になります。その社会の一人として、私自身にできることをもっともってほしい! 改めてそう決意した一日でした。(H)

健康ワンポイント いつまでも、元気に動かせる体を目指して!

加齢による筋肉の痩せは姿勢や運動機能を維持する筋力の低下につながり、転倒や虚弱による要介護の原因にもなります。なんと脚力は20歳時を基準にして60歳で50%前後低下するとの報告もあります。しかし適切な運動や食事を続けていけば、高齢者であっても筋力回復が目指せます。運動はレジスタンス運動(いわゆる筋トレ)が勧められており、地域の100歳体操に参加するのもいいですね! 食事は様々な食材を3食バランスよく食べることで、特に筋肉の材料であるたんぱく質(魚、肉、大豆製品、卵など)は毎食手のひら1つ分の量は食べることがお勧めです。ただし、腎臓疾患のある人は主治医に量をご相談ください。

健康運動指導士と一緒に体を動かしてみませんか?

~お家でできる運動資料もプレゼント~

日時：11月28日、12月26日、令和7年1月23日、2月27日、3月13日

いずれも木曜日、10時30分~11時30分

場所：ひだまりの家 コミュニティホール

対象者：栗東市にお住まいの60歳以上の方

要予約：各月の開催前日までに「ひだまりの家」までご連絡ください。

持ち物：動きやすい服、タオル、飲み物

