

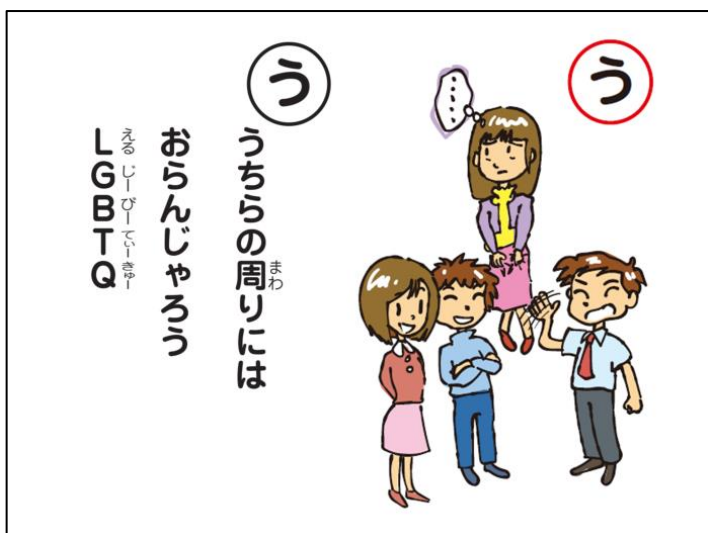
西交流館だより

まちづくりのホームページで『交流館だより』が見られます→



2025 年 11 月号
発行 西交流館
福山市西町 1 丁目 19-2
☎ 084-925-0442
nishi-krk @city.
fukuyama.hiroshima.jp

「かるた」で見つけよう「無意識の思い込み」③



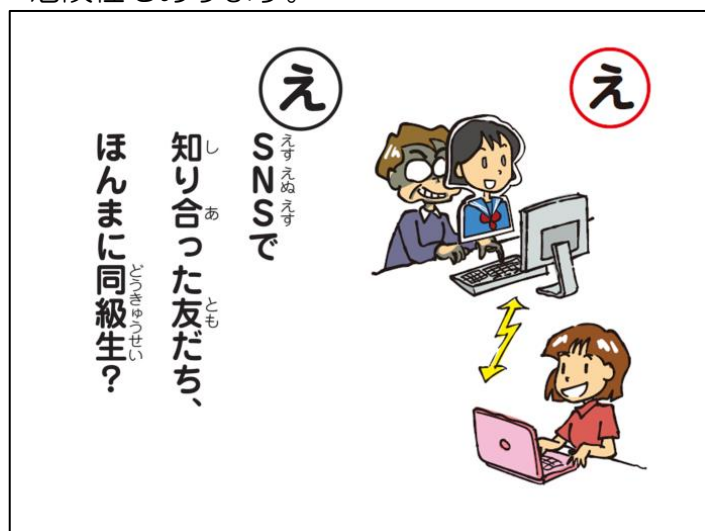
「LGBTQ(※1)は周りにいない」本当にそうでしょうか？民間企業の調査によると約 10 人に 1 人と言われています。多様な人が生きる社会で、無意識のうちに周りにいないだろうと思っていますか？

(※1)「LGBTQ」は、さまざまな性的指向(誰を好きになるか)や性自認(自分の性が何か)を持つ人々を尊重し、包括的に表現するための用語です。

ご紹介している「かるた」は町内会や団体にも貸出をしています。

●問合せ先●☎084 (925) 0442 西交流館

SNS は便利ですが、画面の向こうにいるのは誰か分かりません。「同級生」と名乗る相手を信じて本当に大丈夫でしょうか？相手が嘘をついている場合、トラブルに巻き込まれる危険性もあります。



ふくやま人権大学2025

【参加無料】 【要申込】

※手話や要約筆記が必要な場合は、事前にご相談ください。

【人権レシビコース】「住んでよかった」にしたいまちの人権レシビ(全3回)

①11月13日(木) アイスブレイク「無意識の思い込み発見かるた」

講義「福山市人権施策基本方針の改訂について」

②11月27日(木) パネルディスカッション

「人権尊重のまちづくりに向けた地域活動について」

③12月11日(木) 講義「人権とは」 講師：客本 牧子さん(人権擁護委員)

●会場 福山市まなびの館ローズコム4階 中会議室 ●時間 19時～20時30分 ●定員 50人(先着順)



【人権レシビコース】
申込フォーム

【表現コース】「ちがいを重ねてひとつになる～演劇を通じて出会ってみよう～(全3回)

①1月17日(土) 講義「表現方法を学ぶ」

ワークショップ「演劇の手法を使ったコミュニケーションゲーム」

②1月24日(土) グループワーク「わたし」を表現し、「あなた」と交わる

③1月25日(日) グループワークと発表「わたし」と「あなた」を「みんな」に伝える

●会場 福山市西部市民センター(①③は2階ホール、②は5階多目的室) ●時間 13時～17時

●講師 一般社団法人 舞台芸術制作室無色透明 ●定員 20人(先着順)



【表現コース】申
込フォーム

【主催・問合せ・申込】 多様性社会推進課 TEL 084-928-1006 FAX 084-928-1229

11月・12月の行事のご案内

～ 西学区まちづくり推進委員会/西学区の福祉を高める会 ～

西学区まちづくり推進委員会・西学区の福祉を高める会の11月12月の行事のご案内です。各町内会からの回覧と西学区まちづくり推進委員会のホームページに詳しい内容を載せています。是非ご参加ください。



『消費者トラブルに気をつけよう!』

～安心安全講座～いきいきサロン/安全部会

- ◆日時：11月11日(火) 10:00～11:30
- ◆場所：西交流館 会議室 ◆定員：なし
- ◆申込：西交流館に電話 ☎084(925)0442
もしくはQRを読み取ってください!



『平和について学び・考える』人権平和資料館見学

西学区まちづくり推進委員会/総務部会

- ◆日時：11月15日(土) 13:00～14:30
- ◆場所：福山市人権平和資料館 会議室 ◆定員：なし
- ◆申込：西交流館に電話 ☎084(925)0442
もしくはQRを読み取ってください!



『声をかけあってみんなで安心のまちに』

～認知症のかたへのやさしい声かけ訓練～

西学区の福祉を高める会

- ◆日時：12月6日(土) 10:00～11:30
- ◆場所：西交流館 会議室 ◆定員：なし
- ◆申込：西交流館に電話 ☎084(925)0442
もしくはQRを読み取ってください!

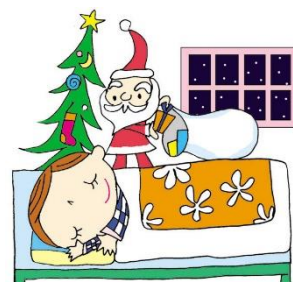


★『子育てほ～っとカフェミニクリスマス会』★

～ママも一緒に楽しもう!～

西学区まちづくり推進委員会/子育て応援

- ◆日時：12月18日(木) 10:00～11:30
- ◆場所：西交流館 会議室 ◆定員：20組程度
- ◆申込：西交流館に電話 ☎084(925)0442
もしくはQRを読み取ってください!



勝手なつぶやき・・(〇〇の呼吸)



「大きく息を吸って～、吐いて～」ラジオ体操でも呼吸の運動から始まり、深呼吸で終わります。単に空気を吸って吐くだけでなく、何か気分的にも落ち着いたり体の隅々まで空気の大切な成分が行きわたるような気がします。特に呼吸でゆっくり息を吐く時って筋肉が弛緩し柔らかくなるそうです。柔軟体操の時、おすすめです。

さて、この「呼吸」ですが、最近はやりのアニメでも使われています。もちろんアニメなので超人的な効果を表現しているわけですが・・・。

「鬼滅の刃」というアニメです。人間を襲う鬼を滅するために、「呼吸」により身体能力を上げ鍛錬によって体得した様々な技を繰り出し闘うというものです。鬼といっても元は人間で、ほとんどの者は不遇で悲惨な過去をもち鬼化しているという設定です。鬼化せざるを得ない人間社会の酷さを背景にした点は考えさせられます。また、主人公の少年については、鬼にされた妹を人間にもどすため、いろんな仲間と共に人間的に関わり合いながら成長し、やがて鬼の始祖である存在に打ち勝つというものです。このアニメは、どこか現代忘れかけている家族の絆とかひたむきな努力とか、優しさを貫くこと、真っ直ぐな生き方などが描かれているのかも知れません。

時代背景は大正時代。女性の社会進出、大衆向けの雑誌発行の文化、デモクラシー思想、庶民文化や個人の自由に向けての動きが活発になってきた時代だと思います。でも、経済格差や都市部農村部の生活面での格差も依然として大きく、理想と現実のギャップにも揺れ動いていた時代かも知れません（今も多分そうでしょうが）。関東大震災にも見舞われ、人々は苦しみの中から這い上がろうとした時代でもあったと思います。

例えばアニメでは、「水の呼吸（状況により自在に姿・形が変えられる水のように）拾壹ノ型 凧（なぎ）」→何事にも動じない無風状態の澄んだ心で繰り出す必殺技。「水の呼吸 捌（はち）ノ型 滝壺」→大量の水が落差を利用して莫大な力を放出するような必殺技。

「風の呼吸 玖（く）ノ型 韋駄天台風（いだてんたいふう）」→とんでもない速度で渦を起し、かまいたちのような必殺技。・・・・私の勝手な解釈です。

純粋に生き、弱さを克服し、自分らしさを極めることで体得できた技という設定でしょう。わたしもいろいろ体得しています。

「ごまかしの呼吸 壱ノ型 後回しの構え」→めんどくさい時、自分をもごまかしその時を過ごす技 「今はその時ではない！！」という叫びで発動

「弐ノ型 話題そらしの陣」→都合が悪い時に放つ必殺技

「参ノ型 曖昧の舞」→意思決定ができない時、煙に巻く話術

「肆（し）ノ型 我田引水の煌（きら）めき」→ズバリ、自分本位

「嘘の呼吸（ごまかしの呼吸から派生） 陸（ろく）ノ型 早朝腹痛の言」

→うまくいきそうにない予感の時、逃げ道を周到に用意

「言い訳の呼吸 壱ノ型 責任転嫁の息吹」→「だって、みんなやってるもん。欲しかったんだも～ん」「～～に言われたもん。」などが常套句

「思考停止の呼吸 伍ノ型 五里霧中の戯（たわむ）れ」→結局、何もしない

「漆（しち）ノ型 支離滅裂の雷（いかずち）」→相手の思考を困惑

「あきらめの呼吸 壱ノ型 竜頭蛇尾の轟（とどろき）」→初めはやる気満々でも尻すぼみ

・・・・・・など。

しかし、これでは心に巣食う鬼は滅することができませんねえ。少しでも心豊かに生きていくためにも、まずは、自分の心を見つめ直し、人との繋がりを大切にしていくなためにも、

「誠実の呼吸 壱ノ型 正直一閃」「弐ノ型 感謝の息吹」「参ノ型 雑念払拭の念」・・・・。

先行き不透明な時代、不安なことも数多（あまた）心をよぎる時代、少しでも会得していきたいと思います。・・・いや、少しずつでも。

瀬戸 保夫



2025 年 11月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
11月は児童虐待防止を推進する月間です。 ～みんなで見守る、こどもの未来 人権尊重の社会をめざして～						1 ばら花壇整備 (環境部会)
2	3 文化の日 こども フェスティバル	4 パソコンサークル (情報部会) おもちゃサロン (高める会)	5 ウォーキング (健康づくり) ユニカール (健康づくり)	6	7	8
9 広島県知事 選挙投票日	10	11 安心安全講座 (いきいきサロン) パソコンサークル (情報部会)	12	13 はざくらの会	14	15 人権平和 資料館見学 (総務部会)
16	17	18 パソコンサークル (情報部会)	19 ユニカール (健康づくり)	20	21 交流館清掃	22
23 勤労感謝の日 福山市総合 防災訓練	24 振替休日 パソコンサークル (情報部会)	25 築城隊 (総務部会)	26	27 はざくらの会	28	29 本庄コミュニ ティセンターとの 合同事業
30						

2025 年 12月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 パソコンサークル (情報部会) おもちゃサロン (高める会)	3	4	5	6 ばら花壇整備 (環境部会) 認知症 声かけ訓練 (高める会)
7	8	9 パソコンサークル (情報部会)	10 ユニカール (健康づくり)	11 はざくらの会 ♪ミニコンサ ート♪	12	13 三世代交流 クリスマス会 (社会教育事業)
14	15	16 パソコンサークル (情報部会)	17	18 ほ〜っとカフェ (子育て応援)	19	20
21	22 パソコンサークル (情報部会)	23 下校時見守り (安全部会)	24 ユニカール (健康づくり)	25 はざくらの会	26	27 互礼会準備 (文化部会)
28	29	30	31	1/1 新年互礼会 (文化部会)	2	3

