

# いき・いき

発行  
尼崎市立 地域総合センター上ノ島  
指定管理者  
社会福祉法人いきいきのびのび  
8812 尼崎市南塚口町 8-7-25  
06-6429-7640  
06-6429-7644  
kaminoshima.org  
info@kaminoshima.org

## 人権問題講演会

<どなたでもご参加いただけます>



# 『学ぼう！おとなにも子どもにも大切な「自尊心」について』

自分のことを大切に思うこと。価値のある存在だと思ふこと。そうすれば、他の人のことも大切に、価値のある存在だと思える。「あなたという存在が大切なんだ」と伝えていますか？生きていく上での土台となる自尊心について学び、育んでいきましょう。

日 時:7月10日(水) 午後2時~3時30分 ※受付:午後1時30分

場 所:センター 集会室 《土足厳禁》 備え付けのスリッパをご利用いただくか、上履きをご持参ください。

講 師:園田 雅春さん(元大阪教育大学教授、学級文化研究会代表)

定 員:50人(先着)

申込期間:6月17日(月)~定員に達するまで

申込方法:当センターへ来館・電話・ファクスにて受付いたします。

主 催:立花中学校校区人権教育・啓発推進会議

協 賛:いくしま人権協会

◎要申込 ◎参加無料 ◎手話通訳あり

あま咲きコイン事業  
SDGs ポイント  
50pts 付与



園田 雅春さん

## 夏の子どもまつり

※事前申込みが必要

実施日時:7月30日(火) 午後6時~8時頃 ※雨天決行

内 容:ゲーム等の模擬店とおたのしみステージ

場 所:センター

対 象:地域に住んでいる子ども及びその家族

定 員:80人(定員を超えた場合抽選) ※今年度は申込制となります。

参 加 費:不要(ただし、模擬店等はお金がかかります。)

申込期間:7月1日(月)~17日(水)

申込方法:来館のみ(※代理受付不可)

抽選結果:7月19日(金)



## おたのしみステージ

午後7時30分~8時

サッカーボールを自由自在に操る  
フリースタイルフットボーラー・まぢりに  
よるショー。

華麗な技に  
酔いしれよう!



## 夏休み子ども手話教室

全5回

日 時:7月22日(月)・24日(水)・

25日(木)・26日(金)・

8月2日(金)

全日 午前11時~12時

場 所:センター会議室1・2

定 員:小学1年生~中学3年生

15人(先着)

参加費:無料

るまで。センターへ電話が直  
接お申込みください。



自分の名前を手話で表現  
したり、ゲーム等を通じて  
手話を楽しく学びます。



# 7月の事業案内



## ◀すこやかクラブ(子育て世帯居場所) 「ちいちゃんのえほんひろばと はらぺこあおむしを作ろう!▶

日 時：7月12日(金)午前10時~11時

内 容：「はらぺこあおむし」の工作と  
えほんのよみきかせ。

場 所：すこやかルーム(1階/土足厳禁)

講 師：<sup>かわめん ちづえ</sup>川面 千鶴江さん

対象者：0歳児から就学前の  
乳幼児とその保護者

定 員：5組(先着)

◎無料 ◎予約不要

絵本講師の川面 千鶴江さん(通称：ちいちゃん)による絵本の読み聞かせを行います。お子さんと一緒にたくさんの絵本に触れてみませんか?子どもの頃に読んだことのある絵本とまた出会えるかも♪

※原則毎月第2金曜日の午前10時~11時で実施予定!!



## ◀MAPPY(マッピー) 「先取り盆踊り」▶

日 時：7月27日(土)午後2時~3時

内 容：地域の伝統である「一夜こら(いっ  
ちゃこら)」をマスターしよう♪

場 所：集会室

対象者：小学1年生~中学3年生

定 員：15人(先着)

※未就学児は参加不可

参加費：無料

申込期間：7月16日(火)~

定員に達するまで。

申込方法：電話、または来館にて。



## ◀高齢者居場所事業(いきいき)▶

日 時：午前10時~午後4時【入れ替え制】

※正午~午後1時は一度退館していただきます。

※土曜日・日曜日・祝祭日は実施しません。

場 所：いきいきルーム

参加費：無料

定 員：同時に最大10人

(尼崎市内在住)

対象者：原則65歳以上の方

申込方法：当日、直接来館。予約はできません。



## ◀子ども居場所事業 「のびのび広場」▶

日 時：月曜日~金曜日、第2・4土曜日

※開館日以外の土曜日、日曜日、祝日、年末年始、  
センター事業がある日はお休み

平日 午後3時~午後5時20分

平日(長期休み)・土曜 午前9時~午後5時

場 所：集会室(土足厳禁)・のびのびルーム・  
グラウンド

参加費：無料

対象者：小学1年生~中学3年生

定 員：※登録者数に上限はなし

申込方法：(随時)登録書を記入し、事務室へ提出。



## ◀高齢者食事サービス▶

### お弁当の「配食」

日 時：毎週火曜日

地区内にお住まいの

独居高齢者等の方へ

週1回、お昼のお弁当の

「配食」(1食400円)

を行っています。



新規利用者  
随時募集中

## お悩み事をお聴きします

当センターでは皆さんのお悩み事を聴いています。お話を聴いて、ご助言をしたり、必要に応じて関係機関と連携したりします。相談内容の秘密は守りますのでぜひご利用下さい。



## 資源回収

27日(土) 午前10時~

当日に指定の場所(黄色の看板)

周辺に出して下さい。

※事前のお預かりは  
できません。



# かみのしま日記

～地域総合センター上ノ島でおこなった事業の一部をお届けします♪～



**アメーバブログ**  
にて事業の報告を掲載中！  
← QRコードを読み取ってチェック！  
(URL : [ameblo.jp/kaminoshimacenter/](http://ameblo.jp/kaminoshimacenter/))

## 5月24日(金) 健康教室「笑って動いてリフレッシュ」

今年度 1 回目の健康教室を実施しました。参加者は 24 人でした。今回は「笑って動いてリフレッシュ」がテーマで、昨年に引き続き、講師に青地能里子さん(こころの五線譜主宰)をお迎えして、楽しい体操をしていただきました。

開口一番、その軽妙な語り口で参加者を惹きつけながら、指導を始められます。

まずはカラーマット上で足を伸ばした状態で、身体を優しくほぐしていきます。「全ては呼吸から始まるんですよ。」と「アァー」と小さく発声しながら、上半身を細かく揺らして胃腸を動かす運動でスタートです。

次は柔軟性の高い動物、猫をイメージしながら、背中を上下させ、背中と腰を柔らかくする運動をしました。みなさん最初はなかなか上手く出来ずに苦労されていましたが、何とか猫が背中を丸めるポーズが出来ました。

次に 2 人 1 組になりお互いをマッサージします。文字通り「手当て」をして、相手の身体を労わってあげます。「不思議と身体が温まって、気持ち良くなってきた…手の力が伝わるわ」と皆さんおっしゃっていました。

最後は円になって、皆さん仲良く体操を終えました。終始笑い声が絶えない、楽しい時間を過ごされていました。



5月25日(土)  
さつまいも苗植え



5月25日(土)  
MAPPY「ムラテリング」



6月5日(水)  
新・転任職員人権研修会



6月12日(水)  
梅雨をたのもう！



6月14日(金)  
ちいちゃんのえほんひろばと  
あじさい&かたつむりを作ろう!!

## わくわく

TEL 6439 - 6969  
保育園

### 食育!

子どもたちは、野菜を育てたり、皮むきをしたり、食材に触れることで食べる意欲にもつながります。給食の豆ごはんの豆は、前日にきりん組の子どもたちが、えんどう豆の皮



をむきました。その時に栄養士さんに、きぬさやが育ったらグリーンピースになり、それよりも大きくなったのが“えんどう豆”という事を教えてもらいました。えんどう豆は、丸みのあるお尻の方を押すと2つにぱかっと分かれ豆が取り出しやすいとコツを覚えてもらいチャレンジ！皮が分厚くコツをつかむまでは苦戦していましたが、続けるうちにコツをつかみ豆を取り出していました。困っているお友達には、「こうしてやったらできるよ」と教え合う姿も見られました。翌日の給食の豆ごはんは、小さいお友達に「昨日、きりん組さんがむいた豆だよ」と伝え、いつもより食欲が増していました。季節に合わせて献立を考え、梅雨に合わせてアジサイゼリーがでたり、子どもたちが楽しんで食べられるように、栄養士さんもたくさん考えてくれています。色々な立場から、子どもたちの成長のため関わる環境は素敵ですね。



## 7月のわくわくひろば(子育て支援)

わくわくひろばの内容は、いずれも1時間程度を予定しております。事情により内容など変更になる場合もありますので、ご了承下さい。参加を希望される方は、事前にご予約をお願いいたします。各実施日の1週間前くらいに、お電話、もしくは来園にてお申込み下さい。また、園庭開放は随時受け付けております。事前に園に連絡の上、ご利用ください。利用時間は9時30分～11時となります。  
※事前に申し込みをされていない場合、準備の関係上、参加・利用が難しい場合がございます。できる限り事前の連絡をお願いいたします。



### 4日(木) 10:00～身体計測・子育て相談

看護師による身体計測を行います。  
生後3か月のお子さまから参加できます。

### 11日(木) 10:00～感触あそび

ふにゃふにゃ ぐにゃぐにゃ どんな風にかんじるかな？

### 17日(水) 10:00～心理テスト

心理学の先生に来ていただきます！どのような判断ができるのか、自分が気づいていない部分を知ることができるかもしれません!!!

### 31日(水) 10:00～ピース 21 絵本読み聞かせ(0～2歳児)

絵本を通して平和について考えてみませんか？

### 7月18日(木) 13:00～15:00

コミュニティカフェ わくわく(子育て中の方の対象となります)



# 7月の事業案内



## ◀すこやかクラブ(子育て世帯居場所) 「ちいちゃんのえほんひろばと はらぺこあおむしを作ろう!▶

日 時：7月12日(金)午前10時～11時

内 容：「はらぺこあおむし」の工作と  
えほんのよみきかせ。

場 所：すこやかルーム(1階/土足厳禁)

講 師：川面 千鶴江さん  
かわめん ちづえ

対象者：0歳児から就学前の  
乳幼児とその保護者

定 員：5組(先着)

◎無料 ◎予約不要

絵本講師の川面 千鶴江さん(通称：ちいちゃん)による絵本の読み聞かせを行います。お子さんと一緒にたくさんの絵本に触れてみませんか?子どもの頃に読んだことのある絵本とまた出会えるかも♪

※原則毎月第2金曜日の午前10時～11時で実施予定!!



## ◀MAPPY(マッピー) 「先取り盆踊り」▶

日 時：7月27日(土)午後2時～3時

内 容：地域の伝統である「一夜こら(いっ  
ちゃこら)」をマスターしよう♪

場 所：集会室

対象者：小学1年生～中学3年生

定 員：15人(先着)

※未就学児は参加不可

参加費：無料

申込期間：7月16日(火)～

定員に達するまで。

申込方法：電話、または来館にて。



## ◀高齢者居場所事業(いきいき)▶

日 時：午前10時～午後4時【入れ替え制】

※正午～午後1時は一度退館していただきます。

※土曜日・日曜日・祝祭日は実施しません。

場 所：いきいきルーム

参加費：無料

定 員：同時に最大10人  
(尼崎市内在住)

対象者：原則65歳以上の方

申込方法：当日、直接来館。予約はできません。



## ◀子ども居場所事業 「のびのび広場」▶

日 時：月曜日～金曜日、第2・4土曜日

※開館日以外の土曜日、日曜日、祝日、年末年始、  
センター事業がある日はお休み

平日 午後3時～午後5時20分

平日(長期休み)・土曜 午前9時～午後5時

場 所：集会室(土足厳禁)・のびのびルーム・  
グラウンド

参加費：無料

対象者：小学1年生～中学3年生

定 員：※登録者数に上限はなし

申込方法：(随時)登録書を記入し、事務室へ提出。



## ◀高齢者食事サービス▶

### お弁当の「配食」

日 時：毎週火曜日

地区内にお住まいの  
独居高齢者等の方へ  
週1回、お昼のお弁当の  
「配食」(1食400円)  
を行っています。



新規利用者  
随時募集中

## お悩み事をお聴きします

当センターでは皆さんのお悩み事を聴いています。お話を聴いて、ご助言をしたり、必要に応じて関係機関と連携したりします。相談内容の秘密は守りますのでぜひご利用下さい。



## 資源回収

27日(土) 午前10時～

当日に指定の場所(黄色の看板)

周辺に出して下さい。

※事前のお預かりは  
できません。



## 他者を大切にするための第一歩。

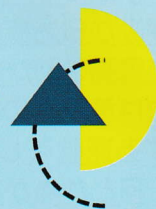
### 『自分』のこと、大切にできていますか？



人間関係を築くのが難しい。面と向かって話すのが苦手。相手の表情から気持ちを読み取ることが出来ない。人間関係が希薄化している今、『自尊感情』を育むことの大切さを考えてみましょう。

#### ◆自尊感情とは

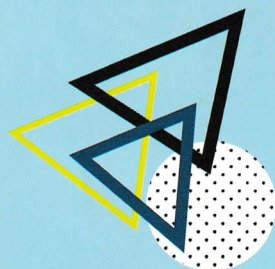
セルフ・エスティーム(self-esteem)の訳語で、「自己肯定感」や「自尊心」とも訳されます。自尊感情が低いと、自信を持つことが出来ず、すぐ諦めてしまったり、自分の殻に閉じこもってしまうことも。また、他人を攻撃することで自らの安定を保とうとする場合もあります。



#### ◆自尊感情の種類

園田雅春さん(元大阪教育大学教授・学級文化研究会代表)によると、自尊感情は『危険な(健全でない)自尊感情』と『健全な自尊感情』の大きく2つに分けられます。『危険な(健全でない)自尊感情』とは、ゆがんだ自己愛といわれるもので他人をおとしめることで得られ、『健全な自尊感情』とは、自分を肯定的に捉えることによって得られます。さらに『健全な自尊感情』は、「相対的自尊感情・凸型/凹型」と「絶対的自尊感情」に分けられるそうです。

他者より秀でている部分を自覚して得られる凸型、自分では短所・弱点だと感じていた部分を評価されて得られる凹型、どちらの相対的自尊感情よりも、“そこにいること(存在そのもの)が大事”だと実感できる「絶対的自尊感情」が最も大切であり、人権教育の基盤となります。



#### ◆必要なのは共感すること

自尊感情を育むために必要なのは、自分の大切さに気づくこと。他者から大切にされている、他者から認められているということを知ること。自分を大切に思えるからこそ、他者のことも大切に思えるようになります。まずは話を聞いて、受け止めて、共感して、存在そのものを認める。そして、感じたことをありのままの自然な言葉で伝えていきましょう。



生きていく上での土台となる自尊感情。一緒に学び、育んでいきませんか。

具体的なお話を、わかりやすく楽しくしていただきます。

是非、7月10日(水)に実施する「人権問題講演会」にお越しください。

※詳細は1面をご覧ください。

(参考資料:奈良県先生応援サイト)

## 第49回 差別とたたかう上の島文化祭

◆日程決定！ 10月25日(金)～27日(日)

◆テーマ決定！「思いをとどけ、輪をつなげ」

※詳細は8月発行予定の『文化祭ニュース』をご覧ください。