

がつ ぎょうじよてい  
10月の行事予定

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
						1 ・曲暮
2	3 ・周辺地域巡回 事業 ・曲暮	4 ・フォークダンス ・卓球	5 ・曲暮 ・スマイルジュニア ・ふれあい料理 教室① (当面の間中止)	6 ・貯筋体操 ・パソコン	7 ・卓球	8 ・曲暮
9	10 ・スポーツの日	11 ・フォークダンス ・卓球 ・各種相談日	12 ・曲暮 ・スマイルジュニア	13 ・パソコン ・ふれあい喫茶 (当面の間中止)	14 ・卓球	15 ・曲暮
16	17 ・曲暮 ・ふれあい料理 教室② (当面の間中止)	18 ・フォークダンス ・卓球	19 ・曲暮 ・スマイルジュニア	20 ・貯筋体操 ・パソコン	21 ・卓球	22 ・曲暮
23	24 ・曲暮	25 ・フォークダンス ・卓球	26 ・曲暮 ・スマイルジュニア	27 ・貯筋体操 ・パソコン	28 ・卓球	29 ・曲暮
30	31 ・曲暮					

あさひぶんかかいかん  
朝日文化会館  
かいかん

あさひぶんかかいかんれんらくさき  
朝日文化会館連絡先  
じゅうしょ しこくちゅうおうしみしまあさひ ちょうめ ばん ごう  
住所：四国中央市三島朝日3丁目5番30号  
TEL：0896-28-6070  
FAX：0896-28-6104

会館だより  
だい 475号 令和4年10月号



あさひぶんかかいかん がいかん  
【朝日文化会館の外観】

【お知らせ】

- ふれあい喫茶（百円モーニング）**新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- ふれあい料理教室①② **新型コロナが終息するまでの間、中止します。**
- 周辺地域巡回事業 10月3日（月）16時～、三島地域
- 各種相談日 10月11日（火）10時～  
人権相談、生活相談、困っていること、何でも話に来てください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、事業が中止又は延期となることがあります。

# 誰もが住みやすい町 ～ユニバーサルデザイン～

私たちの町には、子供から大人、男性・女性、外国人、車いすを利用する人、妊産婦、ベビーカーを押す人など、たくさんの方が生活しています。

「ユニバーサルデザイン」は、1980年代にアメリカのロナルド・メイス博士が中心となり提唱した「年齢や能力、状況などにかかわらず、できるだけ多くの方が使いやすいように、製品や建物・環境をデザインする」という考え方です。1990年代になると、日本にもその考え方が徐々に取り入れられ、広まりました。

「ユニバーサル」とは「すべてに共通の」「普遍的な」という意味で、「ユニバーサルデザイン」を日本語に言いかえると「すべての人のためのデザイン」「みんなにやさしいデザイン」という意味になります。「デザインをする段階で使いやすさについて考えを取り入れる」という考え方で、すべての人を対象にしています。

このように、私たち一人ひとりが、お互いを大切に思うやさしい気持ちを持つことが大切です。

## 【ユニバーサルデザインの7つの原則】

1. 誰でも同じように利用できる「公平性」
2. 使い方を選べる「自由度」
3. 簡単に使える「単純性」
4. 欲しい情報がすぐに分かる「明確さ」
5. ミスや危険につながらない「安全性」
6. 無理なく使える「体への負担の少なさ」
7. 使いやすい広さや大きさ「空間性」



## 【ユニバーサルデザインの例】

シャンプーの容器に、ギザギザ状の「きざみ」があるのをご存知でしょうか。これは、目の不自由な方だけでなく、目をつぶって髪を洗う時に誰でも区別できるように工夫されました。

# 世界メンタルヘルスデー 2022 ～つながる、どこでも、だれにでも～



## 世界メンタルヘルスデーとは

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。

その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

## メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは精神面における健康のこと。文字通り「心の健康」を意味します。

## シルバーリボン運動とは

シルバーリボンは脳や心に起因する疾患（障害）およびメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルです。

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取り組みとして、1993年に米国カリフォルニア州からはじまりました。どんよりとした雲の隙間からこぼれる太陽の光が、銀色に輝き、それが希望の光のようだったことから、シンボルカラーがシルバーとなりました。

私たちは、メンタルヘルス上の課題の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる権利があります。

まず、互いを認め合い相手の気持ちを理解し、思いやることのできる心を育むことが大切です。

朝日文化会館では、生活上の悩みや、困っていることなどを聞き、その思いを共有することで、相談者の心が軽くなり、状況を変えるきっかけが作れるよう、一緒に考えていきます。又、関連機関へ相談者の思いを繋ぐこともできます。

人とひとが繋がることで、安心して相談できる会館を目指していきます。

## 館利用についてのご案内

- みなさまに安全にご利用いただくために、感染防止対策を徹底しています。
- 毎月10日は、ハローワークの巡回相談（職業相談）をしていますが、新型コロナウイルス感染防止の対策として、電話による予約制としています。人権相談、困っていること、何でも相談してください。

