



# 西人権福祉センター だより

## 4月号

2023年  
(令和5年)

人権と福祉のまちづくりをめざすコミュニティセンター

発行：鳥取市西人権福祉センター 〒680-0811 鳥取市西品治 674 TEL:27-1064 FAX:27-1066

## ひとりで悩まないで！

つらい時、どうしていいのかわからない時、そんなときは、  
ひとりで悩まず誰かに相談することが大切です。

人権福祉センターでは、人権に関わることをはじめ、生活上のさまざまな相談をお受けし、人権福祉センターの職員や専門相談員（カウンセラー・弁護士など）が問題解決のための支援を行っています。身近な相談機関として、いつでも安心してご相談ください。ご希望に応じて、関係機関への同行や専門相談員へ案内致します。

中央人権福祉センターでは、専門相談員（カウンセラー・弁護士など）が問題解決に向けたサポートを行う相談日を設けています。

申し込み・お問い合わせは、西人権福祉センター、または中央人権福祉センターへ！

### 4月 専門相談

相談無料・予約制



#### ◆ カウンセラー相談

日時：4/4・18（火）15：00～17：00

定員：各日とも2名（1人：60分）

#### ◆ 夜間弁護士相談

日時：4/20（木）18：30～20：30

定員：3名（1人：30分）

鳥取市中央人権福祉センター ☎（0857）24-8241

人権福祉センターは、皆さんに寄り添いながら、共に歩んでいます。  
気軽に来館ください。

人同士の結びつきや思いやりで支え合う暮らしをめざしています。

### 4月の食堂予定（食数制限あり）

☆ ささえあい食堂 ☆

21日（金）11:30～

西人権福祉センター

富桑地区公民館

☆ こども食堂 ☆

16日（日）11:30～（予定）

西品治児童館



\*新型コロナの影響により、事業の延期・中止をさせていただく場合があります。

# 事業報告

地域福祉講演会 3月3日(金)  
 「コロナ禍で変わったみとり」  
 講師 野の花診療所 院長 徳永 進さん

コロナ禍前のみとりの場面での心あたたまるエピソードとコロナ禍でコミュニケーションを断たれている現状やみとりでの家族や医療現場の苦労を話して頂き、改めてコミュニケーションの大切さを教えて頂きとても貴重な時間でした。



健康交流講座 3月10日(金)  
 「働く世代のための簡単ココロのセルフケア 誰でもデキル心のエクササイズ」  
 講師 Fitness Ja-んぐる 代表 澤 晶子さん

心と体の健康についてのお話をして頂きました。積極的な言葉や前向きな言葉を使うこと、運動をすることで気持ちが軽くなる等の説明を聞き、参加者の皆さんも健康を維持する為の有意義な時間でした。



## 令和4年度第2回運営委員会をおえて 3月13日(月)

本年度第2回運営委員会を開催しました。各事業について報告し、協議をして頂きました。運営委員の皆様からの地域食堂や相談事業について頂いた質問や意見を参考にし、来年度の事業に努めて行きたいと思っております。



## 行事予定

『交流・共感・共生のまちづくり』

教室名	日時	場所
サテライト事業	12日(水) 10:00~11:30	富桑地区公民館
健康づくり教室	20日(木) 9:30~10:30 10:45~11:45	西人権福祉センター
ママと子どものリトミック教室	25日(火) 9:30~10:30 10:45~11:45	西人権福祉センター
貸館名	日時(予定)	場所
足腰らくらくチェア体操	毎週月曜日 9:30~11:30	西人権福祉センター
体軸ストレッチ	毎週木曜日(第3週除く) 9:30~11:30	
パッチワークの会	第1・3水曜日 13:30~15:30	
美的ヨガ	毎週金曜日 19:30~20:30	
なお・みゆ〜じっく・る〜む	毎週土曜日 9:00~13:00	
COCOTO	毎週水・金曜日(第2週除く) 10:00~12:00	
おたっしや教室	毎週火曜日 9:00~12:00	

※新型コロナウイルス感染状況によっては、予定を変更する場合があります。ご了承ください。