▶公民館出前講座

「熱中症について」

7月24日（木）龍野福祉ふれあいセンターで、出前講座「熱中症について」を開催しました。

上早川延寿会（溜渕正歳会長）29人が参加して、講師の町総合保健福祉センターの福田久美子保健師が講話。「毎年、梅雨明けの時期は熱中症で病院へ搬送される人が多くなる傾向があり、特に高齢者は注意が必要」と、熱中症の危険性について説明しました。

対策として「大量の汗や目まい、立ちくらみ、吐き気やけいれんなどの症状が出たら、涼しい場所に移動し、体を冷したり、水分や塩分を取ったりして応急処置をすること」と話し、「特に夏は熱中症になりやすい時期なので、小まめに水分を補給して予防しましょう」と呼び掛けました。

▲暑い季節に多発する熱中症について学ぶ上早川延寿会の皆さん

▶公民館主催講座

ワーキング世代の講座

7月19日（土）町総合保健福祉センターで、第2回「ワーキング世代の講座」を開催しました。

森田光樹子さん（岩下二区）を講師に、米粉のスフレチーズケーキ作りに挑戦。スフレチーズケーキは蒸し焼きにすることで「しゅわっ」と溶ける感触を楽しめ、温かくても冷やしても美味しいケーキです。また、野菜に付けて食べるバーニャカウダソースを米粉でとろみをつけ簡単に作る方法も学び、楽しく調理しました。

受講生は「米粉の魅力と自分で作る楽しさを発見できました」と話しました。

▲米粉の特性を生かしたケーキ作りを楽しむ受講生たち

▶公民館主催講座

第１回絵手紙教室を開催

７月４日（金）町生涯学習センターで今年度の第１回絵手紙教室を開催。講師に久保幸子さんを迎え、季節の花や野菜を暑中見舞いのはがきに描きました。

▶慎重に筆を進ませる受講生

受講生たちは、筆の持ち方や直線や円の引き方を学び、真剣に筆を進ませ、それぞれに思いをこめて楽しく描きました。

第２回は10月を予定していますので、初めての皆さんもぜひご参加ください。

●公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先
町教育委員会公民館事務局
℡096-234-2447（内線321）
✉klg110@town.kosa.lg.jp

●パワハラの基礎知識

パワーハラスメント（以下、パワハラ）は、職場での指導育成や業務上の命令などに隠れて表面化しにくいことが問題とされています。近年ではパワハラが原因で自殺に追い込まれる事例も起きています。１人で悩みを抱え込まず、早いうちに第三者に相談するなどの対策を取ることが必要です。

【パワハラの分類】

パワハラの原因の多くは上司の感情と性格的な問題で、わかりやすく分類すると次の４つに分けられます。また、一見パワハラには思えなくても、仕事の人間関係の中で理不尽な苦痛に追い込まれているときは、パワハラの可能性を疑ってみましょう。

①攻撃型：ほかの社員たちの前で怒鳴る、ねちねちと嫌味を言う。
②妨害型：仕事の足を引っ張る、必要なものや情報を与えない。
③強要型：自分のやり方を押し付ける、責任をなすり付ける。
④否定型：人格を否定する、能力を評価しない。

【判断のポイント】

職場でのコミュニケーション不足によるトラブルを、すべてパワハラに結び付けてはいけません。言葉が足りないばかりにお互いに誤解を生み、人間関係が悪化してしまう負の連鎖に陥っていないでしょうか。一度、冷静になって客観的に判断してみましょう。

●人権に関するお問い合わせ先
町教育委員会社会教育課
℡096-234-2447（内線324）
✉klg110@town.kosa.lg.jp