

“鮮度一番！” No.161

～女性と男性が支え合う社会をつくる～

CONTENTS

- 1 / 新コーナー 明日への一步 ～宮城からの復興だより～第2回
- 2～3 / 運営委員会で話し合われたこと
- 4 / 各種講習会のご案内
- 5 / 新年度の活動に向けて、運営委員よりひとこと
健康コラム 「腓(こむら)返り」
- 6 / 出前講座のご案内 編集後記

新コーナー

明日への一步

～宮城からの復興だより～

第2回

「支援者のためのリフレッシュツアー」

先日ご紹介させていただいた、私の宮城での取り組みについて、今回から一つずつご紹介していきたいと思います。

今年の春に、宮城県内の震災支援者の皆さんと立ち上げたばかりの「支援者のための支援センターTOMONY」(<http://www.tomonijapan.com/>)ですが、早速6月17日(日)にイベントを開催しました。その名も「支援者のためのリフレッシュツアー to 山形・天童」です。

日々の支援活動から少しの時間離れて、ご家族とゆったり過ごしたり、プログラムを楽しみながら、のびのびと過ごしたり……。支援者のこころとからだのリフレッシュと、参加された皆さんどうしが交流を図れたら……。という思いのもと、宮城県内で支援にあたる社会福祉協議会、生協、NPOなどの支援者の方々とご家族30人余りをリフレッシュにお連れしました。場所は、仙台市から車で一時間程の山形県天童市。将棋の駒や人間将棋で有名な、温泉あり、果樹あり、山寺ありのとても過ごしやすいローケーションのスポットです。前日の雨とは打って変わって、晴れ間が出る蒸し暑いほどの一日でした。

午前中は燦々と降り注ぐ太陽のもと、さくらんぼ狩りを体験して旬の味覚を味わい、昼食には地元ボランティアによる手作りの芋煮(山形の郷土料理です)をいただきました。午後は、TOMONYのスーパーバイザー 金香百合さん(HEALホリスティック教育実践研究所 所長)から、支援者のためのケアのポイント、心と体の栄養についてのミニケアプログラムをしていただきました。その後も、紅花を使ったハンカチ染めを体験したり、温泉街を散策したり…思い思いにゆったりした時間を楽しみました。

ご参加いただいた皆さんからはお帰りの際に口々に、「別れづらい」「今度はぶどう狩りに」「宿泊でも」「身近な人も誘いたい」「頑張らない程度に明日からやっていきます」などの感想をいただきました。

この先も長く続く支援活動の中で、こうしたひと時の息抜きが、明日からの活力を生み出す源になりますように。TOMONYの取り組みは、始まったばかりです。

支援者のための支援センターTOMONY 事務局
一般社団法人コミュニティ・4・チルドレン防災・福祉学習コーディネーター
菅原 清香

運営委員会で話し合われたこと

日 時 平成24年8月8日(水) (AM9:30~11:30)

場 所 男女共同参画センター

8月8日は、何の日?と聞けば、すぐパチパチ「そろばんの日」と答えますが、他にも「ヒゲの日」(漢字の八が髭の形に似ていることから)「ひょうたんの日」(数字の8がひょうたんの形に似ていることから)「おばあさんの日」(ばあ(8)ば(8)の語呂合わせ)、そして、笑い声の語呂合わせ「笑いの日」でもあるらしい。ハハハ...

次回の運営委員会は、9月5日(水) 9:30~男女共同参画センターです。どなたでもおいで下さい。

1. 「大人の女性のためのしただツアー」について

秋に行うしただツアーの計画を練る時期となりました。

しただ郷地域コーディネーターの近藤洋子さんから、ご協力くださる方々とのすり合わせ等をしていただき大まかな計画を立てました。

日時は、紅葉を期待して11月7日(水曜日)午前9時から。(またまた、平日でごめんなさい) 訪れる場所は、スノーピーク・みひろ窯・いい湯らていのイタリアンレストラン「ゴッツォ・ラーテ」でプレミアムコース、そして今回初めて勝山百合さんのガイド付きしただの遺跡巡りです。

話には聞いたけれどもまだ、実際に目にしたことのないしただの遺跡の数々、どんな所なのかとっても興味津々です。

参加費は、渡辺料理長が、とびっきりの腕をふるうオシャレで美味しいプレミアムコース(2,500円)を食してバス代込みの3,500円です。秋の行楽に、または自分こそはしただの観光ガイド(自称)とお考えの方、どうぞふるってご参加ください!

2. 出前講座(利用編)について

当会が利用する出前講座の日程が決まりました。

日時は、9月15日(土曜日)午後2時~4時、場所は、三条東公民館。

講師は、ガレージ1主宰水科江利子さんで、テーマは、「心とカラダのセルフメンテナンス」です。

心とカラダ、どちらもいっぺんに癒してしまうという優れものの講座です。夏バテをされたあなた、6ページに参加申込み書を入れましたのでどうぞご利用下さい。公開講座ですので、会員でない方もどうぞおいでください。

講座終了後、近くのお店で懇親会も予定しています~。

3. 出前講座(提供編)について

当会へ上記講座の講師依頼が来ました。開催日は、10月3日(水)午後2時~4時で、呼んで下さったのは、土場友の会の皆様です。

久しぶりの依頼ですので、寸劇の台本からもんで作ることにになりました。今この時代に合った内容を求めて8月末まで考え、9月に入ってから寸劇の練習に入ります。演じる役者をやってもいいという方がいらっしゃいましたら、連絡をお待ちしています。

講座内容は、「見てみて、演じてみて、話してみても 人生の主役はあなた!!」、さてさて、どんな講座になりますやらお楽しみに。

4. 燕三条エフエム放送(ラジオは〜と 76.8MHz)“ワイワイ女性ひろば”

●本放送 毎週木曜日 11:00~11:30 ●再放送 毎週水曜日 19:30~20:00

8月のテーマ 「ぶらり町内散歩・田島編」

- ① 田島ってどんなまち?
- ② 田島はもの作りのまち
- ③ 田島は有名人輩出のまち
- ④ 田島の名物
- ⑤ 田島っ子の思い出話

メンバー：田村 松英さん(米泉寺住職、田島地区自治会長)

相田 聡 さん(株相田合同工場 代表取締役社長)

野崎 ミチコ

田辺 とも子

昨年の「ぶらり町内散歩・桜木町編」の好評に答え、今回は「田島編」をお送りします。当会代表の野崎ミチコさんも住人の一人として企画参加しました。

自治会長の田村松英さんは、田島に生まれ住んで66年、田島今昔を語っていただきました。米泉寺の境内にある、高さ4,8mの大地蔵の由来は、靈験あらたかなお地蔵さまに是非とも会いに行きたいものだと思うお話でした。相田さんの会社は“鋤(くわ)”を作って80年、4千種の品があり、300種が常時、会社に展示してあり見学もいつでもどうぞと気さくに語って下さいました。田村さん、相田さんの少年時代の思い出話から田島という町の雰囲気を感じていただければと思います。どうぞお聴きください。(田辺)

5. 審議会等について

西方さんより以下の報告がありました。

三条市男女共同参画審議会の報告

西方 久子

7月13日、第1回三条市男女共同参画審議会が開催された。

審議委員は4名が新任で、自己紹介後「平成24年度男女共同参画推進プラン実施計画(案)」について話し合った。

男女共同参画推進を担当している市民窓口課の事業について、意見や要望が多く、重点的に検討を行った。

夜には、新メンバーを迎えて行政担当者との懇親会で、和気藹々と楽しい交流を図った。(いつもホント賑やかなんですよ!!)

【各種講習会のお知らせ】

◆9月1日(土) 10:00～17:00

会場：新潟県女性センター
(新潟ユニゾンプラザ2階)
テーマ：コミュニケーション・トレーニング
(対人コミュニケーションの基礎を、
演習と体感型講義で学ぶ実践的な
セミナー)
講師：鈴木有香
(法政大学非常勤講師・
異文化教育コンサルタント)
参加費：10,000円
申込み・問合せ先：(財)新潟県女性財団
電話 025-285-6610

◆9月8日(土) 10:00～17:00

会場：新潟県女性センター
(新潟ユニゾンプラザ2階)
テーマ：働く女性のための
ロジカル・プレゼンテーション
講師：内田友美
(株)HRインスティテュート取締役
チーフコンサルタント)
参加費：5,000円
申込み・問合せ先：(財)新潟県女性財団
電話 025-285-6610

◆9月11日(火)、18日(火)、25日(火) 9:30～12:00

会場：三条東公民館
女性のためのステップアップ講座 ～備えあれば、憂いなし。もっと自分を楽しもう！～
講座名：●心とカラダのセルフメンテナンス 講師 水科江利子
●終の棲家の選び方 講師 長谷川美香
～誰と、どこで、どのように暮らしますか～
●ハッピー気分で過ごすための魔法の時間 講師 土田陽子
参加費：無料
申込み・問合せ先：三条市役所 市民窓口課市民係 電話 34-5511 (内線476)

◆9月15日(土) 13:30～15:30

会場：新潟県女性センター(新潟ユニゾンプラザ2階)
テーマ：正しいパンツのたたみ方 ～ゆたかに生きるためのスキル～
講師：南野忠晴(大阪府立八尾北高等学校家庭科教員)
参加費：500円(三条女性会議会員は無料)
申込み・問合せ先：(財)新潟県女性財団 電話 025-285-6610

◆予告

第8回ひとひとフォーラム(男女共同参画社会をめざして)
日時：10月28日(日) 13:30～15:45
会場：三条東公民館
テーマ：家庭や地域の防災対策 ～大切な人を守るために～
講師：国崎伸江(危機管理アドバイザー/危機管理教育研究所代表)
保育ルーム：利用者のみ200円(保険料など)
申込み・問合せ先：三条市役所 市民窓口課市民係 電話 34-5511 (内線476)

★★★ 新年度の活動に向けて運営委員よりひとこと ★★★

●村田 扶美枝

今年度も副代表を務めさせていただくことになりました。いつも大先輩方の意見を身近で聞くことができ、とても参考になります。私自身も、新たなステージに立ちヨチヨチ歩きながらも、私の立場での発信をしていけたらと思っています。

●西方 久子

月1回の運営委員会は、皆さんの明るさと優しさで、私が自分らしく素直になれる時間です。大いに笑ってストレス解消！元気になれる時間です。

会の発展と私の健康のためにも運営委員会に出席して、頑張ります。

【健康コラム】

「腓（こむら）返り」

阿部正剛

立秋を迎え暦の上では「秋」となり、朝晩は幾分か涼しくなったような気がしますが、節電でクーラーもなるべく使わずに過ごしているせいか、食欲も低下し何となくやる気もなく「夏バテ」しています。治療に来られる患者さんも、暑い最中でも仕事に追われ忙しかった日の晩や、寝苦しい夜に「こむら返りをして寝らんない」と訴えられる患者さんがけっこうおられます。

「こむら返り」とは、ふくらはぎ（最近の若い人は「ふくらはぎ」が何処か知らない人もいます。うです・・・）にある腓腹（ひふく）筋が痙攣を起こし「つる状態」となったものです。「ふくらはぎ」を英語でcalf（カーフあるいはキャフ）といい、「仔牛・仔象」などのことだそうです。

就寝中に起こることが多いですが、運動中や水泳中、妊娠中や体が冷えている時や疲労している時などに起こりやすいです。一方で、肝硬変・腎不全・糖尿病・薬の副作用、ビタミン・カルシウム・マグネシウム不足で起こる場合や、閉塞性（へいそくせい）動脈硬化症・下肢動脈瘤（りゅう）・脊柱管狭窄症（きょうさくしょう）など重大な病気が隠れている場合もあるので、短期間で頻繁に足がつる場合は注意が必要です。

どうして起きるのかというと、アキレス腱にある器官「腱紡錘（けんぼうすい）」が原因です。ふくらはぎの筋肉とアキレス腱は繋がっていて筋肉が縮むとアキレス腱は伸ばされます。でも、伸ばされすぎてアキレス腱が切れては困るので「腱紡錘」がセンサーとなり「筋肉さん縮まないで」と命令を出してアキレス腱が切れるのを防いでいます。しかし、先ほどのような悪条件が重なると「腱紡錘」の働きが弱くなり筋肉が収縮しても元に戻せなくなり、異常な収縮を続けてしまいます。就寝中はふくらはぎの筋肉が少し縮んでいることが多く、脚を長時間動かさないことで「腱紡錘」の働きも弱るので起こりやすいのです。

起こってしまった時は、ふくらはぎの筋肉を伸ばす（膝を少し曲げて足の親指を持ってすねの方に引っ張り足を反らせる）と治まります。予防法としては、運動前の準備体操、運動後の整備体操、ふくらはぎの筋肉のストレッチ、ビタミン・ミネラルの補給、就寝前の入浴（足を温める）などあります。

原因となる病気で特に怖いのが、閉塞性動脈硬化症という病気で、脚の太い血管が動脈硬化を起こして詰まってしまい血流が悪くなる病気です。実はこの病気、簡単に見分ける方法があります。

(1) 誰かに両足を支えてもらうか、壁に掛けるかして膝を伸ばしたまま足を上に挙げます(60度位)。(2) 30秒～1分間足首をグルグルと動かします。(3) 両足の色を確認します。片方だけ白くなっていた場合は閉塞性動脈硬化症の疑いがあるので、病院で診断を受けることをお勧めします。

(足の甲の色でも見分けられます)。たとえば、病気があったとしても初期なら歩いて改善が期待できます。1分歩いて3分休む→10回繰り返す。これを1週間に3回程度続けると、新しい血管ができて血流が改善します。(ただし、歩き過ぎはNGです)

☆☆☆会員でなくても熱烈歓迎！！☆☆☆

出前講座のご案内

ひとり一人が輝く男女共同参画社会を目指して、下記のとおり出前講座を開催します。今回は、暑さや諸々のことで弱っている皆様にピッタリの心とカラダの癒しの講座です。講座終了後、近くのお店で懇親会も予定していますので、疲労回復にどしどしのご参加お待ちしております～！

記

- ◆日 時：9月15日（土曜日）午後2時～4時
- ◆場 所：三条東公民館
（三条市興野一丁目13番70号■電話 0256-35-1200）
- ◆テ ー マ：心とカラダのセルフメンテナンス
- ◆講 師：ガレッジ1主宰 水科江利子さん
- ◆参加無料（懇親会のみ実費）
- ◆連 絡 先：三条女性会議 野崎ミチコ（または、お近くの運営委員へ）
FAX 0256-32-3679
TEL 0256-32-3667（昼）
TEL 0256-32-1764（夜）
E-mail: info@joseikaigi.net

9月15日（土）の出前講座に出席します

氏 名 _____

電 話 _____

※このままFAXでお送り下さい。

編集後記：

少々の寝不足と暑さのダブルパンチ、それを吹き飛ばすには十分すぎるくらいロンドンオリンピックに感動をもらいました。私も頑張らねばと、じきに始まる稲刈りに思いを馳せ、今は鮮度一番の原稿とにらめっこです。ボリュームたっぷりの誌面に元気の二文字が踊っています。どうぞ、隅から隅までお読みください。（原）

編集発行：三条女性会議・代表 野崎ミチコ

連絡先：三条市田島2丁目12-12 Tel 32-3667 FAX 32-3679

ホームページアドレス：<http://www.joseikaigi.net>