

～女性と男性が支え合う社会をつくる～

CONTENTS

- 1～2 / 明日への一歩 ～宮城からの復興だより～第4回
- 2～4 / 運営委員会で話し合われたこと
- 5～6 / 3つのお誘い
  - 6 / 出前講座参加報告
  - 7 / 第20回三条市民日中友好の翼に参加して
  - 8 / 会員を募集しています 編集後記

**明日への一歩**

～宮城からの復興だより～

「『支援者のケア』スーパーバイザー養成研修」

第4回

震災支援者のケアと、その普及啓発に取り組んでいる「支援者のための支援センターTOMONY」では、毎月1回、スーパーバイザー養成研修を開いています。今回はその様子をお伝えしたいと思います。

私たち災害支援に取り組む者は、こころのケアの専門家ではありません。それでも、被災された方の声に耳を傾け、息の長い支援活動を続けていくためには、自分自身そして仲間どうしのケアを行う知識やスキルも身につけていきたいものです。無理をして頑張り続け倒れてしまうことは、自分や仲間を傷つけるだけでなく、何より支援を待っている方へダメージを与えてしまいます。

そのような想いから、毎月1回、支援者のケアについての知識やスキルを身につけるためのスーパーバイザー養成研修を開催しています。

講師は、TOMONYのスーパーバイザーを務めてくださっている金香百合さん（HEALホリスティック教育実践研究所 所長）。こころとからだのセルフケアについて考えたり、私たちの暮らしを全体的（ホリスティック）に捉えることを学んだり、自分や他者へのいたわりと暴力について考えたり・・・金さんのお話は、私たちが毎日の忙しさに紛れて忘れてしまいがちな大切なことを、思い起こさせてくれます。

研修とはいえ、皆で集まって過ごす時間は、それだけで明日からも頑張るエネルギーを与えてくれます。先日は金さん御用達の大阪のキムチやチヂミをお取り寄せして、研修の前に皆でお食事をしました。気心の知れた仲間と仕事の話だけでなく、趣味や生活の話をしたり・・・何気ない会話の中にも、互いを気遣う言葉が聞こえ、あたたかな時間はあっという間に過ぎていきます。

きっと、こうした「いたわりのこころ」が、災害が起きたり、つらいこと、大変なことが起きたときにも、自分や周りの人たちがそれを乗り越えるエネルギーになってくれるのだらうと思います。

忘れてしまった時には思い出しながら、皆で支え合って、この復旧・復興への道のりを、歩んでいきたいものです。

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10月10日(水) (AM9:30~11:30)

場 所 会員宅にて(三条市塚野目)

秋です。旅によし、芸術によし、食べ物更にうまし、しばし恵みの季節を満喫致しましょう！

次回の運営委員会は、大人の女性のためのただツアーと重なったため第2水曜日へ変更して、11月14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. 出前講座「心とカラダのセルフメンテナンス」(9/15)体験報告

三条東公民館で行った出前講座は、すごくすごく良かった～。

講師の水科江利子さんは、優しい笑顔で体のあちこちにメンテナンスが必要な年頃の私達にとても分かりやすく楽しく教えて下さいました。

筋膜(筋肉についている薄い膜)をマッサージすることで、血管やリンパの流れが良くなり、人が本来持っている体の機能を回復したり、活性化するのだそうです。片手をひねりながら持ち上げると、あら不思議、持ち上げた方の顔の頬も持ち上がったのですよ！

水科先生曰く、顔のほうれい線も腕のたるみも諦める事なかれ、願えば(マッサージを行えば)かなえられることは、まだまだたくさんあります・・・とのことです！！素晴らしい！！

参加報告を6ページに載せましたのでお読みください。

### 2. 出前講座「見てみて、演じてみて、話してみても～人生の主役はあなた！！」 (10/3)実施報告

10月3日、「土場友の会」の要請で、土場集会所を会場に出前講座を開きました。女性会議からの参加は、野崎、西方、宇治、早川、村田、安室の6名。最初に市の担当者から女性会議の紹介や連絡などがあり、次いで野崎代表の挨拶、メンバー紹介で雰囲気はやわらぎ、ますますのスタート。

発声練習?で、声を出すことに慣れてから、会話劇「家庭編その1」「その2」は女性会議メンバーで演じ、「地域編」は参加者の中から4人の方が演じました。突然の役の振り分けに皆さんすぐに反応してスムーズに会話劇は終了。この日の21名の参加者のうち男性は2名、そのお二人は女性パワーに負けじと頑張られました。その後にそれぞれの家庭状況など気楽に話していただきました。

次に各自自身の人生を振り返り、またこれからを確認する「個人シート」に書き出す作業をしてもらい、健康に老後を送る秘訣を西方さんがレクチャー、皆さんうなずきながら聞き入っていました。

参加者全員の声を聞こうと、名前とそれぞれの日常や何を楽しみにしているかなど話してもらおうと、共通しているのは皆さん活動的で元気で明るい。終始にこやかで楽しい雰囲気でした。「二人は若い」を合唱して拍手でお終い。

4年ぶりの出前講座ということで、打ち合わせ不足かなと少々不安はありましたが、結果としては何とか合格点かなと思います。(安室)

### 3. 「大人の女性のためのしただツアー」(11/7)について

秋の深まりとともにしただツアーへの期待が膨らんでいますが、今回も定員20名を越す方から参加申込みをいただきましたことに深く感謝申し上げます。

嬉しいことに福島からも2名の申込みがありました。

初めて訪れるしただの遺跡やゴッツォ・ラーテでのプレミアムコースの食事、みひろ窯、スノーピークでの楽しい会話等盛りだくさんのツアーを堪能してきます。

どうぞ参加報告をお待ち下さい。

### 4. 男女共同参画推進プラン(平成23年度改訂版)の説明会について

上記説明会を12月の運営委員会の日に行います。お時間の都合の出来ます方、お集まり下さいますようお願い致します。

日時 12月5日(水) 午前10:00~10:30(30分)

場所 三条市男女共同参画センター(三条市田島2-22-36)

### 5. 「ワイワイ女性ひろば」打ち上げについて

4月から9月まで当会が担当した燕三条エフエム放送「ワイワイ女性ひろば」ですが、岡村直道さんはじめ多くのゲストの皆様に支えていただきました。そこで来年

度へ引き続きのご協力等下心ありあり（笑）の打ち上げを計画しました。今回出番のなかった皆様も女性会議の1つの事業の区切りとしてご参加願えればありがたいです。どうぞ野崎（電話080-1042-9788）まで連絡をお待ちしています。

日時 10月24日（水）午後7時～

場所 三条ロイヤルホテル

会費 5,000円

## 6. 第7回一俵寄席の後援と開催について

小出和子さんが代表をつとめる「チームわ」恒例の一俵寄席の時期となりました。落語家などを地元と呼び、古典芸能を身近に、気軽に楽しんでもらい、地域住民に「笑い」を提供する主旨に賛同して、当会も毎年後援をしています。6ページに詳細を載せましたので、笑いを求めて参加されませんか？

## 7. 審議会等について

安室久恵さんから以下の報告がありました。

第2回地域包括センター運営部会報告

第2回三条市介護保険運営協議会報告

安室久恵

9月18日、第2回地域包括センター運営部会が市役所で開かれた。

この日の主な議題は、平成23年度の地域包括支援センターの運営状況の報告と23年度収支決算についての質疑応答。収支については、監査がどのように行われているかという質問に対する説明があった。その他いくつかの質問があり、繰越の表示などの改善を求められた。決算については了承された。

9月24日、第2回三条市介護保険運営協議会が市役所で開かれた。

議題は平成21年から23年にわたる第4期介護保険事業計画の総括で、特に23年度の事業実施状況、事業費を中心に質疑応答があった。また報告事項として、24年度からの第5期介護保険事業における介護サービスの基盤整備での100床の特養の増床についての見通しが説明された。グループホーム18床については未決定である。



## 【3つのお誘い】

### ◆さんじょう白熱教室

テーマ・事例にそい世代を超えて、職種を超えて、いち個人として、明日に向け対話、討論しませんか

日 時：10月20日（土）午後7:00～8:30

ところ：三条東公民館（三条市興野1-13-70）

10月のテーマ：うつ・ひきこもり・ニート なぜ、増え続けるの？

対 象：老若男女

参加費：無料

#### 『ハツカね会』

毎月の20日に開催だからハツカね会。

どなたでも当日会場へ、新しい出会いが明日を拓く。

問合せ先：さんじょう白熱教室実行委員会

代表 米田美智子（電話 0256-34-5693）

### ◆音声訳つわぶき会創立30周年記念「朗読のつどい」へのご案内

目の不自由な方々に新聞や市の広報・諸書籍を音訳朗読、録音という方法で各種情報をお届けするお手伝いを続けて30年になります。地域の皆様にも興味を持ってもらい理解を深めていただけるよう「朗読のつどい」を開催します。

さわやかな風が心地よい秋の日、私達と楽しい時間を過ごしてみませんか。

- と き 平成24年10月27日（土）午後2時～4時
- ところ 三条東公民館 多目的ホール1（三条市興野1-13-70）
- 参加費 無料
- 内 容
  - ☆音声訳と朗読の違い
    - ・音声訳で作成の録音テープをお聞き下さい
    - ・映像を朗読で表現します
    - ・朗読で絵本の読み聞かせをします
  - ☆会員による発声発音の練習
  - ☆全員で言葉遊びをしましょう
- 問合せ先：岩崎（電話 0256-38-7473）

\*おいしいコーヒーとお菓子を用意してお待ちしています

## ◆笑って健康 本格落語で楽しもう 第7回一俵寄席

- 日 時：11月4日（日）午後1時30分開演（午後1時開場）
- 場 所：あいあい保育園（三条市帯織864）（帯織駅より徒歩5分）
- 席 料：500円（中学生以下は無料）
- 出演者：橘ノ圓滿（たちばなの えんまん）「二つ目」（落語芸術協会所属）  
春雨や風子（はるさめや ふうこ）「二つ目」（落語芸術協会所属）
- 問合せ先：チームわ 代表 小出和子（電話 090-7736-2102）

### 【出前講座参加報告】

役に立ちました“出前講座” 9月15日、ガレージ1水科江利子さんの  
「心とカラダのセルフメンテナンス」に参加して

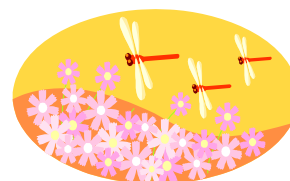
長沼礼子

寄る年波で、あちこち思うようではなく、“イタタ、イタタ”とわめきながら生きていました。心と体のメンテナンスと聞いて、藁にもすがる思いで参加しました。温泉、マッサージ、休養などという今までの考え方とはガラッと違う講座、面白かった！そして背中が楽になり、体が軽くなり、何とかなるかもと明るい気持ちになりました。

先生のお話では、老化、免疫力低下、美貌の衰え、ぼんやりした脳、全部自分の心と自分の努力で何とかなるらしいのですよ。翌日早速トレーニングを申し込みました。自分の体のどこが、どういう状態で動かなくなっているのか教えてもらってトレーニングするのはとても面白いし、楽しい。そんな行動力がでたのも体が軽くなったからです。

この講座は本当に役に立ちました。素晴らしい情報をありがとうございます。

次の総会では、すいぶん和小顔になってお会いできるかも????



## 第20回三条市民日中友好の翼に参加して

丸山静江

9月13日～18日の5泊6日の旅。一流ホテル・一流飲食店を利用した快適な旅のはずでした。1500年前に造られた世界文化遺産の雲岡石窟・故宮・万里の長城・天安門広場・・・と色々見学しました。もちろん感動しました。でも、印象に残ったのは交通事情。大同市（北京より西へ飛行機で30分）片側3車線の広い道でも信号無視。交差点の真ん中に警官がいても、信号無視。何のための信号？流れが止まると、やおら警官が手を上げ、動けずにいた車を誘導しました。携帯をいじりながら、横断の人もいました。バスを降りようとしたら、先に降りた人から「待て」と声がかかりました。目の前を自転車が勢いよく、通り過ぎました。たそがれ時になっても、街灯はつかず、自動車・バイク・自転車は無灯火。5人乗りのスクーター。真っ暗になってから点灯。こんな所で車の運転は勿論、歩くことも出来ないねと異口同音。北京では信号は守られていました。

北京から万里の長城まで往復高速道路。何度もブレーキを踏むので、添乗員に下手な運転手と言いました。思いがけない返答。割り込みが多いので、ブレーキを踏まないと追突しますと言われました。

ホテル・飲食店は洋式の水洗トイレでしたが、道中に寄ったトイレは和式風で形は長方形。水の流れる穴が一つ開いていました。思わず、どっちが前？と。和式に経験ある私達は使えるけれど、西洋人は大丈夫かなと思いました。ホテル以外のトイレに蓋が無い大きなかごがありました。トイレトペーパーはかごに入れて下さい。詰まりますと言われました。水はチョロチョロ流れるだけで、大をした人は流れないと悲鳴を上げていました。

北京駅近くの五つ星級のホテルに3泊しました。一泊目は風呂が使えたのに、二泊目はお湯が溜まりませんでした。栓が閉まらず、悪戦苦闘。諦めてシャワーで済ませましたが、これが高級ホテル？朝食はバイキング。トレイが無くて、不便でした。大同のホテルでは皿が空になると、手にパンを持っていても片付けられました。

北京ではBSのNHKが見られました。中国での反日デモを連日放映していましたが、現地では遭遇しませんでした。天壇公園は危険と変更されましたが、後は予定通り。110名の団体です。飲食店・土産屋にとっては上得意です。どこも笑顔で迎えられました。街中もトヨタ・日産・ホンダ・・・と多くの日本の車が、普通に走っていました。

大同も北京も高層ビルの建築ラッシュ。同じデザインのマンションが幾つも建てられました。50年経つと土地は没収されるので、子供に不動産は残されないそうです。幅広く真っ直ぐな道路が多くありました。立ち退き料を払わずに、道を作る国と経済競争する日本は大変と思いました。

新潟空港に、夜9時半ごろ到着。新潟の輝かしい夜景に安堵を覚えました。電気の無駄遣い？でも明るい街に慣れた身には安心感があります。

## 三条女性会議では随時会員を募集しています

**Q.** 三条女性会議って、どんな団体？

**A.** 女性と男性があらゆる分野で、共に参画し、支え合う社会をつくることを目的に活動している市民活動団体です。

**Q.** どんな活動をしているの？

**A.** はい、次のような活動をしています。

●燕三条エフエム放送で「ワイワイ女性ひろば」を担当（4月～9月）

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

●毎月会報「鮮度一番！」の発行やホームページによる広報活動

●その他、男女共同参画社会実現に向けた活動

**Q.** 誰でも入れるの？

**A.** はい。女性だけでなく男性の会員さんも活躍しています。

年会費： ・一般会員 3千円 ・賛助会員 3千円 ・団体会員 1万円  
連絡先： 野崎ミチコ Tel 32-3667 / E-mail: info@joseikaigi.net  
ホームページアドレス：<http://www.joseikaigi.net>

### ◆会報「鮮度一番！」への投稿を募集しています

「鮮度一番」では、あなたの男女共同参画社会への気づきについての文章を募集しています。一人ひとりが体験した生活での気づきをみんなで共有できたらと願うものです。本名やイニシャルでの掲載、文字数等柔軟に対応致します。

どうぞあなたの声をお寄せ下さい。

《送り先》

●三条女性会議 E-mail: info@joseikaigi.net

●FAX 0256-32-3679

●〒955-0044 三条市田島 2-12-12

編集後記：

2か月余りの闘病生活から無事帰還した母。そのパワーはどこから？食事制限やリハビリを耐えてこらえて、ここまでになったパワーの源は何なんだろう。娘や孫たちの顔は夢枕に出てきたのに父の顔だけは出てこなかったという話には苦笑です。

今号も読みごたえのある盛りだくさんの誌面になりました。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>