

# “鮮度一番！” No.214

～女性と男性が支え合う社会をつくる～

CONTENTS

- 1～2 / お知らせ
- 2 / ～日々是上機嫌～
- 3 / ひとつことコラム 参加報告
- 4 / 会員募集のお知らせ 編集後記

## 【お知らせ】

### 女と男のコミュニケーション講座

～自分と未来は変えられるんだ！少しの勇気があれば～

新潟経営大学市島清貴教授の講座を下記のとおり行います。どうせ変わらないからと話すことをあきらめていませんか？今までの自分をほんの少し変えるだけで、新しい未来がきっと見えて来るはず。あなたの背中をそっと押す講座へ是非おいでください。

- ◆日 時：平成29年3月5日（日曜日）10：30～12：00
- ◆会 場：三条市総合福祉センター
- ◆主 催：三条女性会議
- ◆申 込：三条市市民部地域経営課 電話 34-5624 FAX 33-5732  
メール [chiikikeiei@city.sanjo.niigata.jp](mailto:chiikikeiei@city.sanjo.niigata.jp)
- ◆入場無料：定員50名（ちょっぴりプレゼントあり）

上記講座は、第12回ひとひとフォーラム(主催 三条市・ネットワーク三条)において開催しますが、他にも三条おやこ劇場主催の「コマのたけちゃんと遊ぼう！」や三条市消費者協会の「遊びの広場」が、10：00～12：00に行われます。会場には、軽食コーナーもありますので、お子様連れで楽しめます。

午後からは、東大卒業の主夫 掘込泰三さんの「パパを楽しむコツ！みんなで子育てをかんがえよう」と題して講演が行われます。講演会の途中に、「下田産さつまいもを使ったスイーツタイム」があるそうなのでちょっと嬉しいです。

講演会は、13：30～15：30、申込不要ですので、どうぞこちらへのご参加もお願い致します。詳しくはチラシをご覧ください

## ママのための絵本セラピー ハッピーの種

絵本は大人にも色々なことを教えてくれます。たくさんの経験を持つ大人だからこそ出来る絵本の読み方をみんなで体感し、親子と一緒に絵本を楽しむ時間を増やしましょう。

- ▲日 時：3月18日(土)
- ▲会 場：三条市勤労青少年ホーム ソレイユ三条3階 音楽室
- ▲時 間：10：30～12：00  
(受付 10：00～/講座 10：30～/茶話会 11：15～12：00)
- ▲講 師：子育て支援施設所属 絵本セラピスト
- ▲定 員：15名(定員になり次第締切)
- ▲参加費：300円(お茶代など)
- ▲託児無料：10日前までにお申込みください
- ▲主 催：三条おやこ劇場/NPOさんじょう
- ▲申 込：三条市市民活動センター 電話&FAX 34-8960



### ～日々是上機嫌～

田辺とも子

“健康でありたい”と熱望している。体調管理にうさかった親のもと「食事はひとくち30回以上噛む、冷たいものはいったん口に含んでから飲む」などはシッカリ身についた。特例として冷えたビールや甘いものは許す。

たまの、呑みすぎ食べ過ぎはあっても食生活は優等生と自画自賛の私。しかし60歳を越えたころ、体力の衰えが身にしみ、食事に気をつかうだけでは「明るい生活」を維持できなくなると気づいた。私の「楽しく生きる定義」に、そこそこの体力はどうしても必要だ。何とかせねばと、長年つづけているストレッチに加え、筋力アップも目指そうと、情報番組で仕入れたメニューを自分流にやさしく実行していたところ、嬉しくも三条女性会議の研修会「ちょこっと筋トレ」が開催されることとなった。三条市の担当者から、筋トレの必要性、効果などの説明があり、動きの実践をやる。完璧な動きができずとも楽しい。みんなの笑顔から、一人では得られない“おまけ”も発見した。筋トレ後のごほうびは当然 冷えひえのビール。「ちょこっと筋トレ」に乾杯！

## ・・・ひとことコラム・・・

Y. K

2014年3月に閉校した南小学校跡地では、現在、三条ものづくり学校があり、様々な体験会、セミナー、ワークショップ等が開催されています。

1月には、三条女性会議の「ちょこっと筋トレ」を体験した所です。

その中の一つ、自分も所属しているSTC(三条タミヤファンクラブ)では、「ものづくり」を通して、三条の道具に触れていただくため、燕三条の事業所から工具等を提供いただき、燕三条ミニ四駆大学を行っております。

使用するには、三条ものづくり学校事務局で登録が必要ですが、道具の貸出を行っておりますので、ミニ四駆を購入して来ていただくだけで、その場でマシンの組み立てができます。

また、常設のミニ四駆コース(定期的にコースレイアウト変更してます)も備えており、作ったその場で、走らせて楽しむことが出来ます。週末には、子供たちが来てレースをしたりと楽しんでます。たまに、難度の高いコースの時もありますが・・・。

そういった活動を聞きつけ、最近では、各方面からレースをしていただきたいと依頼が増えています。しかし、三条の道具に触れて頂くことが目的であり、レースだけの依頼、また普段仕事をしているメンバーの負担にならないように、その依頼の多くをお断りさせていただいております。

三条ものづくり学校の周年祭などでは、レースも行っております。その時の教室は、大人から子供まで、コースに合わせて、マシンのセッティングを変え、何度も何度もマシンを走らせています。練習では完走できたのに、本番のレースではコースアウトしてしまったり、皆さん楽しまれています。

是非一度、三条ものづくり学校の3階305号室 燕三条ミニ四駆大学に一度足を運んでみてください。

## 【参加報告】

小出 和子

1月21日(土)男女共同参画センターにおいて、三条市健康づくり課の佐々木さんより「やらなきゃ損する!“ちょこっと”筋トレ」の出前講座をして頂きました。

三条市は、高齢化率が全国平均よりも高く、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物などの生活習慣病が原因で6割近くの方が亡くなっていることや、これらの病気に多くの医療費が費やされていることなど説明がありました。そこで、病気の予防や健康づくりに役立つように、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできる運動に取り組むことになったとのことでした。

私達も「“ちょこっと”“筋トレ”のつづりを渡され、順番に挑戦してみましたが、椅子に座ったままできるものや、ウォーキングしながらできるものなど、楽しく体を動かすことができました。本当にやらなきゃ損しますよ!

お口の運動は誰にも負けない私達ですから、「“ちょこっと”“筋トレ”を続けて、死ぬまで元気なおじいちゃん、おばあちゃんになりましょうね! その後は、近くの「割烹やま岸」で新年会です。体を動かした後に飲むビールは最高でした!!

## 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「ワイワイ女性広場」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-メール：[info@joseikaigi.net](mailto:info@joseikaigi.net)  
ホームページアドレス：<http://www.joseikaigi.net>

※2月の運営委員会は、体調不良によりお休みしました。3月の運営委員会は、3月1日(水曜日)9:30～男女共同参画センターで行いますので、どなたでもおいでください。

### 編集後記：

三寒四温の温度差に体がついていけてません。春よ来い！早く来い！私の目を盗んでは長靴を一人で履いて、猛吹雪にもめげず「おんも」に飛び出してしまう孫の行動力に感服しています。春が待たれます。春を待ちわびながら仕上げた鮮度一番214号、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>