

あすみん通信④（令和6年10月号）

朝倉市男女共同参画センターあすみん
〒838-1592 朝倉市杷木池田 483-1
TEL：28-7595 FAX：63-3178
e-mail：danjo@city.asakura.lg.jp

《男女共同参画セミナー3回連続講座（9月7日、14日、21日）を開催しました》

昨年度に引き続き、「ママパパの育児を応援します～共に学んでしっかり子育て～」と題し、これから赤ちゃんを迎えるご夫婦を主な対象とした3回連続講座を開催しました。今年度は、昨年度にはなかったフォトグラファーによる「ハッピーマタニティフォト」を実施し、大変好評でした。

また、今回のセミナーに参加された方からは、「講義後の雑談の中でもいろいろ質問でき、他の参加者のアドバイスなども聞けたので、非常に参考になりました」「子どもが産まれて夫婦でゆっくりと話したり、子育てについて振り返ったりすることがなかなかできなかったのが、サンゴクエストで話せてよかった」といった感想をいただきました。

【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ◇ 必ずしもパパ育休をとる必要はなく、色々な育休の形があり、ママとの話し合い、家事の分担、お互いの時間を大切にできるよう尊重し合うことの大事さを学びました。
- ◇ 抱っこヒモ、はじめて使いました。自分（小柄）に合いそうなタイプを考えることができました。男性の話もきけて勉強になりました。



施設利用団体を紹介します



スポーツの秋！ということで、今回は、朝倉市男女共同参画センターあすみんの施設を定期的に利用されている団体を紹介します。

頻繁に使われている施設は軽運動室ですが、会議室や講習室、調理実習室の利用も可能です。

また、各団体では新規メンバーを随時募集しています。

お気軽に、男女共同参画センターあすみん（28-7595）までご連絡ください！

※紹介文の掲載については順不同



《「介護職員初任者研修（通信課程）」（8月24日～10月19日）を実施しました》

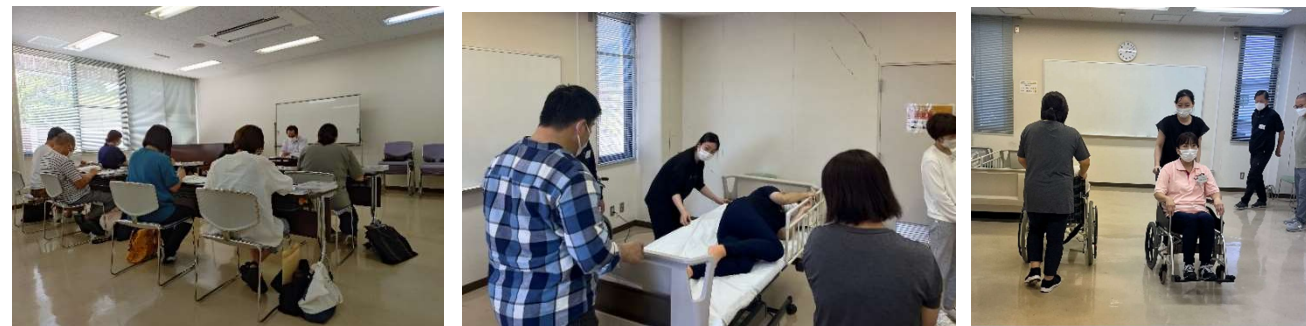
この研修は、自宅学習とスクーリングにより資格取得を目指すもので、仕事をしながら、ご自身で計画を立てて課題をクリアしていくというのは、とても大変だったのではないかと思います。

研修後半は、実際に現場で使われている電動ベッドや車いすも準備され、シーツ交換時の身体の動かし方や支え方、アイマスクを使用して誘導の仕方などの演習も行われました。

最終日は皆さん晴れやかな表情で、講師から修了証書を受け取られていました。

【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ◇ 認知症の方への対応の仕方は特に勉強になった。今後活かしていきたい。実技は職場で教えていただいていたが、自己流や、複数の職員で対応することも多かったため、学べてよかった。
- ◇ 最初はどんなことを学ぶのか不安で、問題を解くのに苦戦していましたが、すごく勉強になり、色々な知識が学べてよかったです。価格もすごく助かりました。



●3B 体操

（第1・2・4木曜日 13:00～15:00、第1・3木曜日 19:30～21:30）

3B体操は、用具を使って誰でもできる楽しい体操です。

『楽しく、無理なく、健康に』を目標に体力向上に励み、仲間との交流も楽しみながら体操しています。終わった後は心身ともにほっこりしますよ。

体を動かしたいけれど激しい運動は…と思っている方、運動から遠ざかっている方も大丈夫です！

3B体操と一緒に体を動かしてみませんか？ 見学・体験いつでもOKです。

（夜の部）

（昼の部）



●実践体育学（毎週金曜日 19:30～22:00）

体操三井島システム SMG は、音に合わせて 54 種類の体操を約 60 分で行います。
立位・上向き下向きの寝た姿勢・四つん這い・座位・移動運動と、全ての筋肉に均整のとれた刺激を与えます。

また、体操三井島システム CGM は、音に合わせて 7 種類の体操を約 15 分で行います。身体の歪みを矯正するための体操です。

ご自分の体調に合わせて動けるので、年齢・性別関係なく実践できます。

お気軽に見学に来られてください。



●てんとうむし教室（毎週木曜日 10:00～12:00）

ステップ運動とは、高さを調節できるステップ台を使い、曲やテンポに合わせて行う踏み台昇降運動のことで、朝倉市が健康づくりの一環として推奨しています。

自分のペースで、時にはみんなで「しりとり」をしながら、楽しく運動しています。

また、ステップ運動は、有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備えていることから、認知症、脳卒中、心臓病などの予防にもつながります。

てんとうむし教室の最高齢は 90 歳！ みんな仲良く元気いっぱい活動中です。



●実践体育学（毎週水曜日 19:50～22:00）

「生きている限り、健康でよく動く体でありたい」の理念のもと、一時間で全ての筋肉と関節を動かすように考案された体操に、8 人で励まし合って取り組んでいます。

8 人の中には 25 年以上継続されている方もおられて、「この体操をしよるけん、元気で過ごせよと思う。みんなと一緒にやけん、これまで続いたつよ。」と言われます。

先生の的確で温かいご指導のもと、一回でも長く続けられるように、これからも励まし合って体操に取り組んでいます。



●ピーチガールズ（隔週土曜日 19:30～21:30）

私たちピーチガールズは、フラダンスの練習を毎月 2 回、子どもたちと一緒に和気あいあいと、仕事の疲れも忘れて楽しく練習しています。

発表会やイベントに参加したり、老人ホームの慰問に行ったりして、とても楽しいです。

これからも、いろんな踊りを練習していきたいと思います。



☆お知らせ☆

10～12 月は、男性料理講座、親子料理講座、終活講座、甘木公園パープルライトアップ、お仕事応援講座…と、男女共同参画に関するイベントが目白押しです。

情報については、広報あさくら、ホームページ等で随時お知らせしていきます。

次回「あすみん通信」は、11 月号を予定しています。

10 月号に掲載できなかった、男女共同参画推進室（男女共同参画センターあすみん）の活動や講座、施設利用団体の様子についても掲載したいと思いますので、どうぞ楽しみに！