

## あすみん通信⑥（令和5年12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

### 《寄り添い支援講座を開催しました（4・5回/全5回）》

- ① 「白菜キムチ、味噌を作ろう&気楽なかたり場」（10月25日）
- ② 「自分探し～自己を見つめ直して就職GET!」、  
「元気になるストレッチ体操&気楽なかたり場」（11月8日）



「白菜キムチ、味噌を作ろう」では、メインの白菜キムチと味噌以外にも、芋けんぴ・牡蠣の土手鍋ホイル焼き・ピビンバを作り、どの料理も大変好評でした。

参加された方からは「キムチを作ってみたかったのが良かった」「家でも作ってみたい」「とても楽しかった」という感想が多く、充実した時間を過ごしていただけたことがうかがえました。

今回作った味噌は2か月ほど冷暗所で保存します。手作り味噌を使った料理で年始を迎える・・・待ち遠しいですね。



「元気になるストレッチ体操」では、立つ・歩く・座るといった動作の、正しい重心移動の仕方などを体験しました。これが意外に難しく、いつの間にか特有の癖がついていたことに気づかされます。意識して動くことにより、体幹が鍛えられ、姿勢改善や腰痛などの軽減にもつながるとのことでした。

スポーツでよく耳にする「心・技・体」という言葉は、精神力・技術・体力、この3つのバランスが整って初めて良い結果に結びつくというものですが、これは日常生活にも大いに当てはまることだと思います。日々の暮らしをより楽しむために、まずはできることから気楽に始めてみませんか。



令和5年度の寄り添い支援講座を無事に終えることができました。

生きづらさ、働きづらさなど、悩みを抱える女性へのサポートを目的として令和2年度にスタートした「寄り添い支援講座」ですが、今年度をもって終了することとなりました。

新型コロナの影響による人数制限など、思うように活動できない時期もありましたが、これまでたくさんの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

盛りだくさんのメニューの中、自分にとっての「好きなこと」を見つけられた方、一歩先に進んでネット販売につながられた方、心安らぐ時間を持てた方など様々ですが、これからも日常生活への活力を失うことなく、健やかにお過ごしください。



・・・裏面へ続く

## 《後悔しない終活講座（11月11日）を実施しました》

終活と聞いて、「自分は元気だから、まだ必要ない」「まだ先のことだし」と思われる方も少なくないと思います。まだ先のことだからこそ、自分自身と残される家族や大切な人のために、少しずつ準備をしていく。それが「終活」です。

今回、参加された方には「マイエンディングノート」を無料配布しました。

家族に伝えたいことや知っておいてほしいことなどを書き綴って、最後まで自分らしく生きるためのアイテムとして、ぜひご利用いただきたいと思います。



【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ◇ 残りの人生の計画をどのようにしていくべきか、考えていきたいと思いました。
- ◇ 「わたしのあしあと」は私だけでなく夫にも書いてもらい、お互いに想いを伝えあう時間を作り、子ども達に伝えていきたいと思いました。



## 《お仕事応援講座～今よりもっと前向きに、なりたいあなたへ～（12月1日）を開催しました》

ハローワーク朝倉の統括職業指導官を講師にお迎えし、パソコンやスマートフォンを使った「お家でもできるお仕事探し」について講義していただきました。

妊娠・出産で退職や親の介護等の理由から、自身のライフスタイルに合った「在宅の仕事」を希望する方が多く、様々な形態の仕事の検索方法についても丁寧に教えていただきました。

アンケートには「子育て女性の社会復帰について、現状や体験談などを聞くことができる講座があれば受講したい」「自宅でする仕事に就くには、こういった資格が必要か」といった内容がありました。

男女共同参画センターでは、今後も関係機関と連携し、就業支援講座を通して就業活動をサポートしていきたいと思います。



## 《「女性に対する暴力をなくす運動」（11月12日～11月25日）を実施しました》

毎年11月12日～11月25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。今年も、甘木公園の噴水が紫色にライトアップされました。日没後の寒い時間帯にもかかわらず、仕事終わりの方や散歩中の方が足を止めて、その幻想的な光景に見入っていらっしゃいました。

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、加害者側の「相手を自分の思い通りに支配・管理しても許される」という利己的な価値観や考えにより起きる問題です。また、被害者は日常的に受けるDVによって「自分が悪い」という意識を持ちやすく、ひとりで悩みを抱え込む傾向にあります。

DV問題は当事者だけでは解決が困難で、適切な介入、地域・社会全体での取り組みが必要な事案です。決してひとりで悩まず、まずはご相談ください。

**【相談・面談予約電話：0946-62-3375】 ※面談は事前予約が必要**

男女共同参画センターあすみん・相談室

月曜～金曜（祝休日・年末年始を除く） 9時～16時

