

あすみん通信④（令和7年11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

《マイセルフ・リラクゼーション（8月30日、9月6日）を実施しました》

初回は「アロマで癒しのハンドタッチ」、2回目は「鍛えよう骨盤底筋」をテーマに開催しました。初回は、講師からアロマの説明後、参加者はお気に入りの香りの精油でマッサージオイルを作製。その後、2人1組でハンドタッチを行いました。2回目は、骨盤底筋を鍛え、良い姿勢を保つことが、深い呼吸へとつながり、自律神経が整えられリラックス効果が高まるといった座学の後、簡単なストレッチで心と身体をほぐしました。

【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ◇ 初めての体験でしたが、心いやされました。リフレッシュ出来ました。今後も自宅でやっていきたいと思います。座学も勉強になりました。
- ◇ 香りの力がこんなに気持ちに作用するか、ハンドマッサージをする事でわかりました。
- ◇ 骨盤底筋を意識してなかったけど、今回の講座を受けて意識しようと思いました。ストレッチも今後続けたいと思いました。



《終活講座「Let's 終活！」（9月11日）を実施しました》

株式会社ポルテの釜堀氏をお招きし、早めに終活を始めることの重要性について、ご自身の経験談を交えつつお話しいただきました。

政府の発表では、65歳以上の3人に1人が認知機能にかかわる何らかの症状があると言われていています。認知機能の低下が原因で、望んでいた老後を迎えることすら困難になるケースもあるそうです。

そういった不安を解消するためにも、心も身体も元気なうちに、少しずつ準備を進めていくことが大事なのだと考えさせられました。

今回、無料配布したエンディングノートを、皆さんの終活に役立てて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）】

- ◇ 以前から必要性を感じていましたが、後回しにしていました。最近特に気になるようになったので、本気を出してエンディングノートに少しずつ必要事項を記入していこうと思っています。
- ◇ 今、「物を半分にする」を目標に、服、台所、押し入れ等を少しずつ片づけています。すっきりした中で余生を送りたい。次世代に負の遺産は残したくないです。お話を聞きながら、今後の終活計画をたてました。

《男性料理講座「豆腐×韓食（ハンシク）」（10月25日）を実施しました》

今年度2回目の男性料理講座では、豆腐を使用したヘルシー韓国料理にチャレンジしました。

メニューは、豆腐ビビンバ、スンドゥブチゲ、豆腐チーズチヂミ、ホットクの4品でした。

参加された皆さんは、普段ご自宅でも料理をされているのが分かるほど手際が良く、よどみのない連携プレーが光っていました。

男女共同参画センター主催の男性料理講座は、年2回実施しています。男性おひとりでのご参加はもちろん、親子・パートナー・ご友人とのご参加も大歓迎です。来年度も、たくさんの方のお申し込みをお待ちしております！

【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ◇ 豆腐を使った様々な美味しいメニューを知れて、とても参考になりました。先生の人柄も親しみやすかったです。
- ◇ 2テーブルで4品作るのは前回とは違ったが、スピード感ともに良かった。料理も“とても”おいしかった！



《パープル・ライトアップ運動を実施します》

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

今年度も、甘木公園の噴水をパープル・ライトアップします。

お散歩や運動の合間に、ぜひお立ち寄りください。

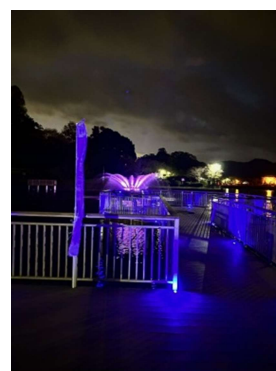
★ パープル・ライトアップは、11月17日～25日の各日21時まで ★

象徴であるパープルリボンには、「女性に対する暴力をなくそう」というメッセージが込められています。

暴力は、その対象の性別、加害者や被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

また、当事者だけで解決することが難しく、適切な介入と地域・社会全体での取り組みが必要な問題です。

ひとりで悩まずご相談ください。



（令和6年度の様子）

あすみん相談専用電話：0946-62-3375 ※面談は事前予約が必要

相談受付時間（祝日・年末年始を除く）

○月曜日～金曜日：9時～16時 ○第3水曜日：17時～19時

○第1土曜日：9時～12時（前日までに、あすみん相談専用電話へ要予約）