

平成24年度暮らしのセミナー受講生募集!

女性のリンパさらさらケア 講座

マッサージに行きたいけど時間がない…
毎日の疲れがドンドン溜まっていく…
自分で出来るリンパケアを覚えませんか?

まず、3つの  を取り除きましょう!!

- ① 腕のゆがみ … 腕痛・肩こり・頭痛解消!
- ② 足のむくみ … 冷え性解消・美脚効果!
- ③ 顔のたるみ … 小顎効果バツグン!

ケアの後はハーブティーでも飲みながら
くつろぎの時間を過ごしましょう♪

毎日キレイ!

期 日: ①10月18日(木)
②10月25日(木)
③11月 1日(木)

時 間: リンパケア(19:00~20:00)
ティータイム(20:00~20:30)

会 場: 女性センター未来 交流ルーム

講 師: 和田令子先生

対象者: 飯山市在住・在勤の方

定 員: 15名

受講料: 600円(他 お茶菓子代 400円)

申込期間: 9/24(月)~10/5(金)

◆申込み&お問い合わせ
いいやま女性センター未来 TEL 62-0543

7月26日(木)。高温注意報が出ている。今日も暑いのだろうか…とバスに乗れば、クーラーが効いていて快適である。最初に伺ったのは「上田市市民プラザ・ゆう」涼しい会議室を作り、私たちを待っていてくれたスタッフのお話を伺っていると、隣の部屋から親子のリズム体操をしている音楽が聞こえてきました。

また、男女共同参画の視点から、食に関わる自立に目を向け、男性限定の料理実習の計画があると聞きました。男性のみの方が調理しやすいということで、女性スタッフの心遣いが伺われました。

湯楽里館物産センターレストラン OH!LA!HO!は、東御の街を眺めながら食事が出来る高台にあり、食材には地場産の肉や魚を使用し、季節の野菜を取り入れたとても美味しい料理でした。

また、信州の冷涼な気候を利用して、信州の冷涼な気候を利用しながら食事が出来る高台にあり、食材には地場産の肉や魚を使用し、季節の野菜を取り入れたとても美味しい料理でした。

予定期より少し早めの到着となりましたが、スタッフの皆様のおかげでとても充実した研修視察となりました。

ここで学んだことをこれから活かして行けたらと実感しました。ありがとうございました。



ホームヘルパー2級養成講座

基本介護技術講習始まる

ホームヘルパー2級養成講座では、8月20日(月)から基本介護技術講習が始まりました。

「体位・姿勢交換」「衣類着脱」「入浴」の介護では、様々なパターンを想定した繰り返しの練習が必要であること、またその人の残存能力を活かして介助する必要があることなどを学びました。

どの実習も大変難しく、受講生たちは不安を抱えながらも真剣に取り組んでいました。

9月4日(火)からは実際に施設へ出かけ、介護実習を行っています。

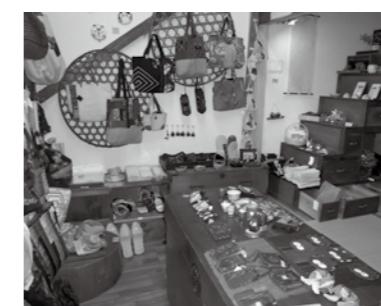


連絡会副会長 岸田恵子
女性センター未来利用者団体研修視察報告



今年4月、高橋まゆみ人形館近くの仲町通りに“恋布庵”がオープンしました。女性2人で自分たちのお店を立ち上げた、仲條佳子さん、高橋小百合さんにお話を伺いました。

◆立ち上げのきっかけ…人形館スタッフとして勤め客さんから、「他に近くで見立ところはないですか」と尋ねられることが多く、何かあればいいなあと思つたこと。そんなタイミングで、二人だからこそできた。以前から物を作る人が好きだった二人。和の小物、洋服を創る



今は着なくなつた着物、昔の木綿が捨てられるのはもつたないといトリメイクし、商品に。お店の名前も古い布に恋するところ、恋布庵に。並べられている商品も、手作りのバッグ、ポーチ、箸入れ、洋服など、ところ狭しと置か



△仲條さん(左)と高橋さん

古布と人との出会いを… 恋布庵

作家、骨董を扱う人との出会いと後押しもあり実現しました。お店を出すと決めてから

は、内装も自分たちでペニキを塗つたり、このこぎりをひいて、来館される多くのお客様に合わせた落

ち着いた景観の店になつた。寺町に合わせた落

れ、次の出会いを待つていて。一番の売りは、お地蔵さんス

トラップだそう。古い着物を解いて洗つて、アイロンをかけて、忙しいけれど面白い。作っているときが、好きで樂しい。そんな古布に愛情を注いでいる一人です。

◆飯山の良さは… 二人は県外、市外の出身で、飯山の良さは、歩いて静かを感じる上品なところ、風情のあるところ、これは人がいて賑やかになつても感じるもの。飯山の寺町ももつと整備

されば、ゆつたりする時間が過ごせるのではないかと思ふ。お店でも、古布に触れてゆつたりとした時間を過ごしてほしいとのこと。

◆これから… 北陸新幹線飯山駅が開業するまでに、人形館の周りに

もう少し見たり、ちょっと軽く食べたり(こべりの町にするとか)、買つたりするお店が増えると、歩いただけでも楽しくなります。

◆これから… これまでに、人形館の周りに

参画講座 受講生募集!

■9月26日(水) 午後7時~9時
演題「少子高齢化時代の暮らし方・働き方」
講師 (株)コミュニケーションズ・アイ代表取締役
伊藤かおるさん

■10月16日(火) 午後7時~9時
演題「私たちの町は何色?」
講師 フリージャーナリスト 内山二郎さん

受講無料

会場 いいやま女性センター未来
定員 30名(市内在住または勤務している方)
※お問い合わせ・お申込みは、9月24日(月)
までに 男女共同参画係 ☎ 62-3111
女性センター未来 ☎ 62-0543