

いきいき男女共同参画

地域の人に愛されるお店を、仲間と共に

北信州味工房やなぎはら

◆インタビュー◆



△岸田さんと荻原さん(右)

女性が立ち上げたお店はいくつかありますが、今回は柳原地区いずみだ保育園近くにある「北信州味工房やなぎはら」代表の荻原妙子さんにお話を伺いました。

◆立ち上げのきっかけ◆

平成19年12月、農事組合法人やなぎはら加工部で米の消費をしようというのから始めました。その後、富倉の笹ずしを次代に残したいという思いと、農業改良普及センター指導員のアドバイスもあり、「北信州味工房やなぎはら」がオープンしました。



「きのこジュレ」は、飯山産の本しめじ、えのきだけを使ったドレッシングで、ダイエットだけでなく、基礎代謝アップの健康食品として期待されている商品です。

「ぎのこジュレ」は、飯山産の本しめじ、えのきだけを使ったドレッシングで、ダイエットだけでなく、基礎代謝アップの健康食品として期待されている商品です。

す。A・コープ、道の駅千曲川で販売しています。若い後継者がいないのが悩みですが、地域の人たちに、「おいしかったよ」と喜んでもらうのがやっていて良かったと思うときです。今後は、消費しきれない夏野菜の加工をしたいと考えています。



供されている笹ずしの具(笹の葉も含む)が「飯山のもの」に統一されています。

◆新しいものに：いくつになっても新しいものに挑戦する勇氣、それを応援してくれる仲間の存在がありがたいです。いつまでも仲間とコミュニケーションをとりながら長く続けていきたいと語ってくれました。

◆これから◆
新幹線飯山駅開業に向けて、飯山特産のきのこを使った「きのこジュレ」と「おいしき笹ずし」を提供していきたい。そして、飯山各地で提

「女性に対する暴力をなくす運動」 平成24年11月12日[月]～11月25日[日]

女性の約10人に1人が「配偶者からの暴力」に悩み、苦しんでいます。配偶者からの暴力、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するものであり、決して許される行為ではありません。どんな暴力でも、我慢しないで、話してみてください。

☎内閣府DV相談ナビ 0570-0-55210
☎市役所女性相談専用携帯電話 080-1080-9924

ホームヘルパー養成研修2級課程終了

去る10月25日(木)、今年で7年目となる訪問介護員(ホームヘルパー)養成研修2級課程の修了式が行われました。

約4ヶ月間、130時間のカリキュラムを受講した16名に、修了証書が授与されました。

修了式に合わせ、ハローワーク飯山の協力により、市内外の介護施設10社による合同面接会を開催したところ、いずれの施設も即戦力となる人材を求めている様子が伺えました。

介護施設に働きながら今回の講座を受講された方、



最近内定が決まった方、今後介護施設での就職を希望される方など、状況は様々ですが、今回の資格を生かし、今後大いに活躍されることを期待します。



受講生の感想

- * 本来の人間としてどうあるべきかを、しっかり考えることができ、その人らしさを支援することが大事なんだと感じました。
- * 利用者の声に耳を傾け、共感することの必要性がわかりました。
- * 今後、介護の仕事に就くときは、倫理を忘れずに仕事をしたいと思いました。
- * 年齢や障害の有無に関係なく、人間は基本的には皆同じであり、自分と同じという考え方が大事だと思いました。

毎日笑顔でイキイキと...

～「女性のリンパさらさらケア講座」開催～

平成24年度くらしのセミナー「女性のリンパさらさらケア講座」が、下記のとおり3日間に渡り開催されました。

日々の疲れをため込んでいたり、腰痛・冷え性・むくみ等に悩まされたりしている女性が、自分で解決出来る方法を学ぶ目的の講座ですが、申し込み開始からわずか30分ほどで定員に達したことから、この問題に悩む女性、何とか改善したいと願う女性がとても多いことが伺えました。



↑ 一人ずつ、身体のゆがみを見ていただきました。

- ① 10/18 (木) 「ゆがみ」ケア
- ② 10/25 (木) 「むくみ」ケア
- ③ 11/ 1 (木) 「たるみ」ケア



先生からは、自分の手で自分の身体をケアする方法と、「毎日の疲れをため込んでしまうと、身体がゆがんで腰痛を感じるようになったり、むくみを放置することで冷え性を引き起こしたり、目の疲れなどから顔や頭の皮膚が硬直し、ほうれい線やたるみを生じやすくなること。」「その日の疲れはその日のうちに解消し、毎日笑顔でイキイキと過ごせるよう、自分の身体を大切にすること。」を学びました。「笑顔」は、貴女の心と身体の健康を計る一つの「バロメーター」なのかもしれませんね。

仰向けに寝ころんだとき「ゆがみ」により、足の開き方が左右で異なっている状態。 →



** 受講生の感想 **

- * 簡単なマッサージの仕方を教えていただき、自分でも出来る事が確認できました。
- * 姿勢・笑顔にいつも気を付けて、自分を磨きたいです。
- * 3回とも、とっても楽しく取り組みました。無駄にならないように毎日少しでもやっていたらいいように...そして少しでもキレイになれるように、日々頑張りたいと思います。

*いつも冷たい足がポカポカになり、脇の下のコリも取れて、グローブの様な指が元どおりです。

*少し手をかけるだけで、自分の身体に変化を感じ、改めてスゴイと思いました。

*毎日笑顔で過ごしたいです。

段丹映子 無断転用を禁ず
「ひとこと多い」こと、お互い身に覚えがあります・・・か。