

男女共同参画情報誌

ハートフル かみす

Aug.2017
Vol.28



放課後こども教室（土合小学校）



神栖高校茶道部の七夕茶会

* contents *

- 特集 シニアライフを楽しむために
- 輝くひとたち
- 紹介します 神栖高等学校 茶道部
- 子育て世代のワーク・ライフ・バランス
- 講座案内・相談・おすすめ絵本

P2～3

P4

P5

P6

P7

 茨城県内の魅力を伝える“電子書籍”ポータルサイト「イバラキイーブックス」
ibaraki ebooks

スマートフォンやタブレットで「ハートフルかみす」
が閲覧できるようになりました。
今すぐアプリをダウンロードしよう！

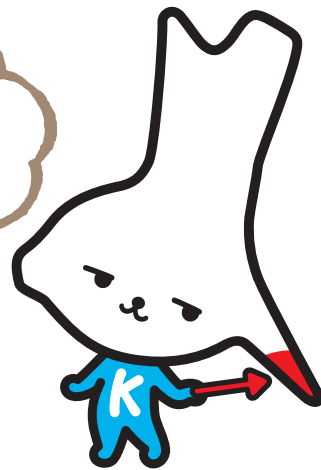


いこいごかみすでクラフトバンドを使ったかざ作り

しむために

2025年問題って
知ってる？

答えは3ページ下を
ご覧ください



シニアを支える世代が減少している一方で、介護を必要とする方が増加しています。シニア世代が元気であること、男女共に支え合いながら家庭で介護を行うことは、男女共同参画社会につながります。男性も女性も共にさまざまな活動に参画し、元気に自分らしい生活を楽しみましょう！



シルバーリハビリ体操

県で養成した『シルバーリハビリ体操指導士』による体操を行います。関節の柔軟性を高め、筋力を強化し、介護予防につなげます。

指導士の佐藤さんに
話を伺いました

なぜ指導士になったのですか？

先に立つことは自分を奮い立たせるのに良いと思い、挑戦してみました。

この体操を続けてきて良かったことは？

継続することです。つまずかなくなりました。また、年をとるとなかなか外に出る機会がなくなるので、参加することで仲間ができて、パワーをもらえます。

3級指導士養成講習会は
毎年秋頃に行われます。

興味のある方は、ぜひ
チャレンジしてみませんか。

はさき 健康体操

6月29日(木)、はさき福祉センターで行われていた健康体操の様子です。この日、70～90歳代の皆さんが真剣に参加していました。

参加者 奥主ちよさん(97歳)を紹介します

奥主さんは、はさき福祉センターができてから30年近く毎週休まず、健康体操に参加され、今まで風邪やケガもなく元気に過ごしてこられました。「長生きの秘訣は体を動かすこと。これからも皆勤賞で頑張ります。」と、嬉しそうに話してくれました。

指導者 結城先生を紹介します

東京で“健康実践指導者”の資格を取得し、平成16年度より指導されています。「自分自身、体を動かすことが好きなので元気になっていい。また、皆さんからいつも元気をもらっていて、ここでやるのがいちばんいいと言ってくれることが何より嬉しい」と話してくれました。



気配りができて、
元気でオシャレな
奥主さんがお手本
です。

結城先生が毎回、色々
なメニューを考えてく
れるのでやりがいがあ
ります。

参加者の声

ハートフルかみす 2



シニアライフを楽

～65歳から始める介護予防～

問合せ先…地域包括支援課 ☎0299-91-1701

いこいこかみす・こいこいはさき



自由に集まって、語り合い、笑い合う
ことで、みんなが元気になる場所です。

参加は自由!
茶菓代100円

利用案内

開 所 日：いこいこかみす（保健・福祉会館）▶月・水・金
こいこいはさき（はさき福祉センター）▶火・水・木
利用時間：午前10時～午後3時



主な行事の案内

- ①運 動：健康体操、輪投げ
- ②娛 楽：麻雀、将棋、カラオケ
- ③音 楽：合唱、演奏（ギター・二胡・ハーモニカ・オカリナ・大正琴・尺八）
- ④手 芸：絵手紙、折り紙
- ⑤料 理：麺類、カレー、まぜご飯
- ⑥その他：習字、健康講話、遠足

ボランティアなどの社会参加
による交流は健康寿命を
延ばすんだって

「居場所づくり」
と
「送迎サービス」

「ちょいボラ」募集

居場所づくりボランティア協力員

- ◆開所・閉所管理▶部屋の開錠・施錠、利用受付、茶菓代出納管理
- ◆コミュニケーション▶話し相手、ゲーム企画と参加（卓球、カラオケ）
- ◆行事計画参画▶月間行事計画、イベント準備、協力員定例会議

NPO運転ボランティア協力員

- ◆送迎サービス▶居場所に通う移動困難者の送迎車両の運転
- ◆日常生活助け合い▶買物サービスや見守りなど
- ◆高齢者の社会参加支援▶情報提供、フォーラムや勉強会の開催
- ◆行事計画参画▶月間行事計画、イベント準備、協力員定例会議

20歳以上からできる
介護予防
かみす健康マイレージ

5つの目標のうち3つ達成すると豪華商品がもらえるよ!

スマートフォン、パソコンからも応募できます！
右記のQRコード、またはインターネットからアクセス！

かみす健康マイレージ

検索



すべての人がYogaを
楽しむ権利がある

輝くひとたち

Yoga group Natural Flow

代表 矢田 明美さん

Natural Flowとは

「自然体で漂うように、日々楽しんでほしい」という願いを込めたネーミング。マットの上で、自分の身体で感じ、必要だと思う動きを取り入れながら、ポーズを楽しめるように組み立てました。

Yoga活動は

友人に教え始めたのは、4・5年前から。2年前の4月から毎週、自宅でレッスンを始めました。今は頼まれた人にレッスンしています。たまたま気が合って、募ってくれる人の集まりなので、特にPRなどしていません。継続している人を大切にしていきたいです。

私の役割は

Yoga の底辺を広げること。

その他の活動は

- ①月2回 保健・福祉会館集會室B サークル活動
子ども連れでも、初めての方もOK。
9月の活動日は8日(金)、22日(金)です。
- ②女性・子どもセンターでのボランティア活動
- ③委託レッスン “陶板浴 榎” でホットヨガレッスン
- ④その他のボランティア活動 (ふれあいひよこ広場など)



参加者のお子さんを抱いて
熱心に話を聞く矢田さん

ヨガを楽しもう!と“ふれあいひよこ広場”の活動に40組の親子が参加。講師として矢田さんと、Yogaサークル運営部とグループのメンバーの協力で、会場は熱気にあふれ、参加したお母さんたちは汗をかき、リフレッシュできたと笑顔で答えてくれました。



ゆったりと呼吸し、
心に呼びかけよう!

「保育サポーター
ひよこ」のボランティ
ア活動“ふれあい
ひよこ広場”

Yoga
サークル



①のYogaサークルの運営部の皆さんによる活動紹介「子どもを連れてできる活動なので、おすすめです」



♥ 繋がりに感謝 出会いに感謝 皆さんの笑顔に感謝 ♥

家庭では主婦として、高校生と中学生のお子さんの母として、きちんと家事をこなしながら可能な範囲で活動している矢田さんは、とても輝いています。

ヨガ以外にも『コール・ブルーメ』(女声合唱)に所属し、歌を楽しんでいます。年末に開催される“神栖市民音楽祭”に今年も参加したいそうです。

矢田さんは「ヨガが大好きです。マット1枚あれば、ただ呼吸を追って体を動かしていると満たされて、心と身体が繋がって、リフレッシュできます。一人でも多くの方に楽しんでいただけたらうれしいです。」と語ってくれました。

インタビューを
終えて...

紹介します

神栖高等学校 茶道部

神栖高校茶道部の男子部員(山本康太さん・落合翔太さん)を紹介します。

2人とも、とても明るく楽しそうでした。

部長 3年 樋口 岬さん

部員数 25名 (男子3年2名、女子3年4名・1年19名)

主な活動内容

練習活動：毎週月曜日・水曜日の放課後

6月中旬 七夕茶会

10月下旬 神栖市芸術祭茶会

11月 文化祭(隔年開催、今年はありません)

12月 クリスマス茶会

部長のひとこと

茶道部はとても仲が良く、楽しく活動しています。男女関係なく、言いたいことははっきりと言える仲間たちです。



茶道部の顧問の荒井奈美恵先生、指導の山本久枝先生と部員の皆さん(部員は25名)

山本先生に聞きました

男子生徒の2人はとても努力家で、お点前も覚え、着物も自分で着ることができます。そして協調性も豊かです。

茶道は“禅”と通じるので、潮来市の長勝寺の早朝坐禅会(7/23)に今年も3年生が参加しました。坐禅後にお寺の中を清掃して、住職のお話を聞き、朝がゆをいただきました。



熱心に練習に励んでいます



茨城県立神栖高等学校

創立：昭和46年11月(今年47周年)

校訓：「至誠」「勤勉」「協和」

住所：〒314-0125 茨城県神栖市高浜1468

TEL 0299-92-4169 FAX 0299-92-3673

☐koho@kamusu-h.ibk.ed.jp



★昨年に同級生に誘われて、入部しました。
★一年男子にも入部してほしい！
★大学に入ってから継続したい！



子育て世代の ワーク・ライフ・バランス

5月20日、ヘイクエコー 茨城県女性プラザで開催された『学力』の経済学』の著者で慶應義塾大学准教授の中室牧子さんの講演会に参加。テーマは、「本」に子どもが伸びる教育とは科学的根拠を。会場にはたくさんの方々が来ており、真剣にお話を聞いている様子が伺えました。

なぜ教育に科学的根拠が必要なの？

子どもを全員東大に入れた母親や短期間で偏差値を上げた女子高校生など、例外的なことは注目を集めるが、それを一般化し真似しようとするのは危険。それらと同じことをしても同じように成功するという保証がない、と中室さんは話す。だとしたら、たくさんの実験によりデータを取り、それらの因果関係や効果があるのか・ないのかを判断するほうがお金・時間・労力のコストパフォーマンスをはかれるという。

※コストパフォーマンスとは費用対効果のこと

どのような実験結果があるの？

講演会でお話された事例では、読書をたくさんする子は学力が高くなるのか？これは、読書好きな子が学力が高いのか、学力が高いから読書が好きなのか。これらの因果関係が明らかでは

ないので、一概にはいえないという。

また、子どもをご褒美で釣ってはいけないのか？という問題の結果としては、子どもが一生懸命勉強するような「仕組み」として「目の前のにんじん作戦」や「ご褒美作戦」はありとのこと。

講演を聞き感じたこと

子どもの教育は家庭の役割が重要であるということ。「親の愛情」の度合いが子どもの学力に影響を及ぼすので子どもにしつけをすることや一緒に勉強をしたり、コミュニケーションをたくさんとることが大事ということ。しかし家庭によっては、子どもとの時間がとれなかったり、金銭的に余裕がないこともあることから、著書のようなデータに基づいて判断するのもいいんじゃないかなと思いました。著書の中にはこのほかに、テレビゲームは良くない？少人数制学級は効果ある？教育にはいつ投資したらいい？など、世のお母さんたちが知りたい内容がたくさん掲載されているのでぜひ一読してみてください。



「学力」の経済学
著者 中室牧子
出版社 ディスカバー・トゥエンティワン



放課後こども教室



対象
4年生～
6年生

放課後、宿題や持参したドリル、または読書などの自主学習をすることにより、学習習慣の定着・基礎学力の向上を目指しています。教室では、教員経験者等の支援員が自主学習をサポートします。

平成28年4月より市内各小学校にてスタートした“放課後こども教室”。今回は土合小学校で支援員として活動している兼清先生にお話を伺いました。

Q この活動が始まり1年たちましたが、何か変化はありましたか？

A 参加する児童も増加し、自ら勉強しようとする姿勢ができてきました。また、保護者から「宿題やったの？勉強しなさい。と子どもを怒らなくてすむようになり良かった。」との声もありました。

Q 先生はどのように児童と関わっていますか？

A 元教師ではありますが、教師という立場ではなく、子どもたちが安心して自分のペースで勉強できる環境づくりをしています。1時間半という時間は子どもには長いので、途中休憩をいれたり、子どもたちと積極的にコミュニケーションをとることで、個々にあったやる気を引き出せるようサポートしています。



平成29年度 茨城県女性プラザ 講座案内

子育て世代のワーク・ライフ・バランス講座

東大人気No.1教授の 笑って考えるワーク・ライフ・バランス

講師…東京大学大学院総合文化研究科 教授
瀬地山 角さん

日時…9月20日（水）14:00～15:30

公開講演会…300人

心の負担を軽くする かぞくみんなの家事半分術

講師…ナチュラルライフ研究家、翻訳家
佐光 紀子さん

日時…11月17日（金）10:30～12:00

公開講演会…300人

◆会場：〈レイクエコー〉茨城県女性プラザ

◆申込・問合せ先：茨城県女性プラザ

TEL：0299-73-2300

（9:00～21:00 月曜日を除く）

FAX：0299-73-3925

◆託児：希望する方は、実施日の10日前までに連絡

がんばる女性応援講座

自分をすり減らさない『ほどほど』の生き方

講師…コラムニスト、独協大学 特任教授
深澤 真紀さん

日時…12月2日（土）13:30～15:00

公開講演会…300人

女性総合相談

家庭や職場、地域などで女性が直面するさまざまな悩み事について、専門の相談員と一緒に考えます。
※ひとり1時間程度、相談無料、秘密厳守にて匿名で相談ができます。

ひとりで悩まず相談してください

◆面接相談

毎週火曜日（13:00～16:00）

場所はお問い合わせください。

※要予約 ☎0299-90-1171〈市民協働課〉
（年末年始除く平日8:30～17:15で受付）

◆電話相談

第1・3・4・5火曜日（13:00～16:00）

専用電話 ☎0299-91-1236

働く女性のための キャリア相談

働く女性を対象に、働き方やお仕事とライフイベントとの両立など、キャリア形成に関することについて、一緒に考えましょう（相談無料）。

◆相談日

毎週水曜日（13:00～17:00）

◆相談方法

電話 ☎029-233-3982

面談 女性プラザ男女共同参画支援室
（水戸市）※要予約（上記電話番号から）

※Eメール（josei3@pref.ibaraki.lg.jp）でも相談を受け付けています。



色彩豊かなイラストと、前向きなメッセージからなる文章。うれしいときも悲しいときも、どんなときも「ハグしてぎゅっ！」大人も子どもも、みんな笑顔にさせる幸せな気持ちになりました。ぜひ、ご家庭で読んでみては？



『ハグしてぎゅっ！』
ナンシー・カールソン 作
なががわ ちひろ 訳
（瑞雲舎）

くまのおじいちゃん和孫のぼく。おじいちゃんとは、ときどきさみしくなったり、ぼくのことを忘れたりします。年老いていく、おじいちゃんを優しく見守る孫のぼくの視点から、お互いに補い支え合う日常を描いたお話です。



『ぼくのおじいちゃん』
マルタ・アルテス 作
よしい かずみ 訳
（BL出版）

おすすめ絵本

託児付短期講座

カミスココくん★

アイシングクッキー

6月28日に中央公民館で託児付カミスココくん★アイシングクッキー講座が開催されました。参加者の半数以上がアイシングクッキー作りは初めて。講師のお手本を真剣に見て、みなさん集中して作業を進めていました。

できあがったクッキーの写真をSNSに投稿する方や、カミスココくんが好きなお子さんやご主人にプレゼントするという方もいました。託児を利用したママは、いい気分転換になりましたと話していました。



あうりい
鹿嶋Auliiの田畑講師



託児室では



女性と男性が共に協力しあって活動しているグループや地域で活躍されている方の情報、また取り上げてほしいニュースなどお寄せください。



お詫びと訂正…ハートフルかみす vol.27、3ページ「太極拳の体験・表演」の紹介記事において、「太極拳気楽々様」と「吉井美智子様」の写真を取り違えて掲載してしまいました。深くお詫びし、訂正いたします。

【編集・発行】ハートフルかみす Aug.2017. vol.28
神栖市男女共同参画情報誌編集委員／企画部 市民協働課
〒314-0192 茨城県神栖市溝口 4991-5
TEL 0299-90-1171 FAX 0299-90-1112
E-mail kyodo@city.kamisui.ibaraki.jp

「ハートフルかみす」は、
市民の編集委員によって
作成される、男女共同参
画社会を目指すための情
報誌です。



担当者をご紹介します

- 2～3ページ
加藤編集委員
清木編集委員
- 4、5ページ
平島編集委員
- 6ページ
栗栖編集委員
- 7ページ
清木編集委員
- 裏表紙
栗栖編集委員