

山形県男女共同参画センター

CHERIA チェリア

vol. 39
2014.Spring



Contents!

▶ 高木館長のナットク対談 Vol.2

▶ 平成26年度山形県男女共同参画センター事業案内

▶ チャレンジ応援サイトネットワークの取組みについて

▶ 地域講座(村山地域) 天童市

▶ チェリアの仲間になりませんか? チェリア登録団体紹介

▶ チェリア・インフォメーション

- やまがたの女性に聞く Vol.1アンケート
- 男性セミナー

女性が働きやすい職場づくりを目指して

山形労働局雇用均等室室長 宮村雅江氏をお迎えして

2月6日、山形労働局雇用均等室 室長 宮村雅江氏を山形県男女共同参画センターにお迎えし、前号にひきつづき「高木館長のナットク対談Vol.2」を開催しました。宮村室長から見た山形の女性の働く環境や、全国的な取り組みも合わせて男女共同参画を進めていくための話を分かりやすく教えていただきました。



たかぎ なお
高木直さん

山形県男女共同参画センター館長
山形大学地域教育文化学部教授 大阪府出身

〔高木〕本日はお忙しい中お時間を取っていただきありがとうございます。さっそくですが、宮村さんは山形にいらして約10か月が経ちますが、山形の印象をお聞かせ下さい。

〔宮村〕赴任後、県内を車で回りましたが、空気、水、食べ物がおいしいですし、何より人が本当に誠実で素晴らしいと思いました。

〔高木〕山形県民としてはそれは大変嬉しいおことです。私も山形に来た時の第一印象がそれでした。みなさん親切で穏やかに生活されているなど感じました。

〔高木〕さて、まず最初にお聞きしたいのですが、山形労働局雇用均等室のお仕事はどのようなものですか。

〔宮村〕雇用均等室は、男女雇用機会均等法、育児介護休業法、パートタイム労働法、



みやむら まさえ
宮村雅江さん

昭和56年 旧労働省入省
平成25年4月
山形労働局雇用均等室室長
福島県出身

次世代育成支援対策推進法(一部)の4つの法律に基づき、職場の男女均等の取り扱いやセクシユアルハラスメント、働く女性の母性健康管理、育児介護休業に関する事などについて、事業主と労働者の相談対応や事業所への行政指導などを行っています。事業主と労働者間の紛争について、関係の法律の専門家として双方の間に立ち、解決することなども行っています。

山形県の働く女性の職場環境は？

〔高木〕県内のたくさんの方の職場を視察、指導して回っておられると思いますが、山形の働く女性の労働・職場環境の特徴として何か感じることはありませんか。

〔宮村〕山形は子育て年齢でも就業継続ができていくのが特徴ですね。全国的に見ると、子育て年齢では労働力率がガクンと下がりますが、山形ではあまり下がりません。なぜかと言えば、三世帯同居が全国一位であることが大きいといえます。待機児童も県内で七十数名、それも近い将来解消されるというところで環境的には非常に良いと思います。ただ、賃金水準が低いので、共働きで家の生活水準を保ち、さらに三世帯同居でカバーするというのが現状なのではないでしょうか。

〔高木〕働かざるを得ないという背景もあることから、必ずしも女性の社会進出が進んでいるとはいえないかもしれません。現実として、山形は働く女性が多いということですね。そして、その職場環境が働きやすいものかどうかという点が重要だと思えます。

〔宮村〕相談内容を見てもみると、十数年連続でセクシユアルハラスメントが番多いです。その次に妊娠を理由とする解雇や退職勧奨などの不利益な取扱い、次が母性健康管理上の措置、例えばつわりがひどいので休みたいと言っても対応してもらえないなどです。働く女性が多いにもかかわらず、そういった問題は依然続いています。

国・県がすすめる働く女性への支援策

〔高木〕法律が整備され、それに基づいていえる進められているわけですが、具体的に働く女性の支援に向けた国また県の支援策はどのようなのでしょうか。

〔宮村〕政権が代わり、政府トップが経済政策として女性の活躍推進・ポジティブアクション(注1)を口にするようになった。当省ではそのポータルサイトを運営し、企業のトップが「女性の活躍を推進していま

す」と宣言したり、「このように女性活躍推進に取り組んでいます」と公表したりしています。県内では昨年度から経営者団体や上場企業にポジティブアクションの取り組みを要請していますが、その必要性は十分認識されているようです。

〔高木〕これから就職する若い人たちも、どういった視点で企業を見つめるか悩み、特に女子学生は将来ずっとここで勤めていけるという安心感を求めています。そういった意味でもポジティブアクションや両立支援は大きな指標になりますね。

〔宮村〕実際、就職活動でポータルサイトを活用してもらえよう働きかけています。県別や業種・規模などで検索して全国の企業を見ることができるようになっています。また山形労働局ホームページでは、「注目企業紹介コーナー」から、ポジティブアクション宣言企業やくるみ認定企業(注2)などにアクセスできるようになっています。企業にとっても優秀な人材を獲得するためには、こういった取り組みが必要だという機運に持っていきたいと思っています。

女性も名刺を持つ

〔高木〕なるほど。男女共同参画という視点が少しずつ企業にも浸透しつつあるということですね。男女共同参画社会基本法が施行して15年になりますが、全体を見渡して女性の地位向上が進んできているな、活躍が見えてきたなと感じるのはほんとならうでしょうか。

〔宮村〕例えば、地方自治体の男女共同参画審議会に参加する機会がありますが、最近女性も増え、審議会会長が女性の場合もありますから、変わってきたなと感じます。また事業所では、以前は人事労務の部長や課長はほぼ男性でしたが、課長が女性、役員が女性という所も出てきました。一方で、訪問先で男性部長と労務のベテラン女性が対応され、質問すると細かい内容はすべてその女性が対応してくださるのに、役職も名刺すらない。ポストが人を育てる部分もありますから、役職に登用することによって女性の力をもっと引き出せるのではないかと強く感じます。

〔高木〕「名刺を持っていません」という女性は結構おられますね。自分が何者で何をしているかを表明するというのは、ひとつの責任でもありますね。

〔宮村〕名刺を渡すと後日連絡が来たりしますから、本人の自覚も出てきますし、それのひとつのポジティブアクションだと思います。

男女共同参画を進めるために大切なこと

〔高木〕今後、男女共同参画を進めていく上で、いくつかのことが大事でしょうか。

〔宮村〕山形は全国に比べて子育て年齢の共

働き率が高いので、その世代を巻き込んだの施策が重要だと思います。女性だけではなく、男性も意識を変えて育児のために休むなど、夫婦がお互いに定年まで仕事を全うできるように話し合うことです。会社はいろいろ御膳立てしますが、家庭内でもきちんと男女共同参画ができてこない現実できません。

〔高木〕当センターは、そういった意識改革に重点を置いていますが、男性が育児休業を取る意義を伝えたくてもセミナー参加者が少なく、届きにくい状況です。育児休業制度では、男女共同参画が進んでいる北欧では父親限定の育児休暇があります。実際スウェーデンやフィンランドでお父さんが一人で乳母車を押して散歩する姿を何度もみましたが、制度で決まっている強さを感じます。日本は夫婦どちらが取得してもよいので柔軟性があるように見えますが、男女の



所得比が10対7ですので、男性が休むことで家計的にダメージが大きいです。国の制度も実効性のある施策をもっと考えていただきたいと思っています。

〔宮村〕実は、雇用保険法改正法案提出に向けて動いています。目玉は雇用保険からの育児給付金を現行の50%から半年までに限り67%に引き上げるといふものです。これが実現すれば、夫婦が半年ずつ休暇を取れば1年通じて67%給付されることとなります。

〔高木〕なるほど。現政権の経済政策として女性活用を打ち出してきましたし、少子化問題もありますから、改革が進むというなと思います。

〔宮村〕先日、初めて育児休業を取得した男性が出た企業のくるみん認定交付式がありました。が、きっかけは企業トップがぜひ取りなさいと勧めたことでした。一人目が出る、二人目も出て加速度的に増えます。育児休暇は1、2週間という短期でも取得できるといふイメージを浸透させていくことも大切です。どうしても多くの女性が子どもが1歳になるまで取得するので、男性が「そんなに休めない」と尻込みしてしまっています。短期取得であっても、あちこちで見かけるくらい育児休業を取る男性が数的にも増えて欲しいです。最近は抱っこひもをして自然に歩いている男性もよく見かけますから、少しは変わってきましたよね。

〔高木〕そうですね。では最後に、当センターの役割としてどうあるべきか、アドバイスをお願いします。

〔宮村〕すでに山形県とセンターは車の両輪という感じで施策を進めていっています。

私もどもも層連携を強めたいと思います。その中で、センターは核になる存在です。今まで育成されてきたグループやネットワークを活かしつつ、新たに働く子育て世代も育てたいですね。今後ともよろしくお願いたします。

〔高木〕こちらこそ、ご指導をいただきながら一緒に頑張りたいと思います。本日はありがとうございました。

〔注〕「くるみん認定企業」とは、

次世代育成支援対策推進法に基づき、事業主は、従業員の仕事と子育ての両立支援のための行動計画を策定し、一定の条件を満たした場合には、申請を行うことにより、子育てサポート企業として厚生労働大臣の認定を受ける事ができ、その旨を公表する認定マーク（愛称：くるみん）を使用することが出来ます。



26年度も男女共同参画社会を進めるための事業を
広く展開いたします。みなさん、ぜひご参加ください!

【お問い合わせは
チェリアまで】

TEL 023-629-7751
FAX 023-629-7752

★今年度は、村山地域、最上地域、置賜地域、
庄内地域での開催を予定しております。

■登録団体ネットワーク会議(年2回開催).....
登録団体の方たちの交流とチェリア事業をより良く進めるた
めの会議です。

【対象】チェリア登録団体

男女共同参画記念事業

6月23日～29日の記念週間に、男女共同参画社会づくりを
進めるための啓発事業を県・市町村、女性団体等と協力して
各地域において実施します。また、遊学館1階ギャラリーにお
いて、男女共同参画社会づくりをすすめるためパネル展示
を行います。

■男女共同参画社会推進にかかわるパネル展示.....

【期 日】6月23日～29日の記念週間

【会 場】遊学館1階ギャラリー

パープルリボンプロジェクト

夫婦や恋人など、親しい間柄の暴力をなくすことを目指し
て、私たちの意思を表し、暴力防止の理解を深めるためにD
V防止期間にパープルリボンプロジェクトを県内全市町村と
一緒に取組みます。

■パープルリボンプロジェクト&パネル展示.....

夫婦や恋人など親しい間柄の暴力ゼロの願いをこめてパー
プルリボンを結び暴力防止の啓発を行います。

【期 日】DV防止期間に開催予定

【会 場】遊学館1階ギャラリー



地域連携強化事業

■地域男女共同参画施設連携事業.....

県内市町村に設置されている男女共同参画施設の情報の共
有化を図り、連携を強化するため情報交換会を開催します。

■男女共同参画連携会議.....

県内の各市町村・総合支庁と連携を図り地域での男女共同
参画の取組みの拡大と各種施策・事業の効果的な展開を県
とともに図ります。

■地域男女共同参画ネットワーク活動支援.....

地域における女性団体等によるネットワークの活動と促進を
支援します。

■男女共同参画地域講座

地域で活動している団体・グループや市町村と連携して講演会
等を開催します。今年度は次の
市町村で実施する予定です。

【村山地域】尾花沢市

【最上地域】真室川町

【置賜地域】飯豊町

【庄内地域】三川町



相談する

悩みの相談・研修会

■相談.....

【一般相談】(休館日を除く)

火・水・木・金 9:00～17:00

土・日・祝日 13:00～17:00

【専門相談】

☆法律相談

毎月第2・4木曜日 14:00～16:00 (無料 要予約)

☆こころの相談

毎月第2・4土曜日 14:00～16:00 (無料 要予約)

【相談専用電話】023-629-8007

■再就職のための「キャリアに関する個別相談」.....

結婚、出産、子育て、介護などの理由で仕事を辞め、再就職
や起業等を考えている女性や、再就職、転職や起業等を希望
する男性への再チャレンジを支援する為、キャリア・カウンセ
ラーによる個別相談と体験学習を行います。

【個別相談】原則として毎月第1土曜日

【13:00～1人50分程度 無料・要予約】

【申し込み先】電話 023-629-7751

■相談員研修会.....

県内の各相談機関で相談に関わっている者を対象に「男女
共同参画の視点での対応」を学び、活用していくための研修
会を開催します。

・相談機関初任者研修会

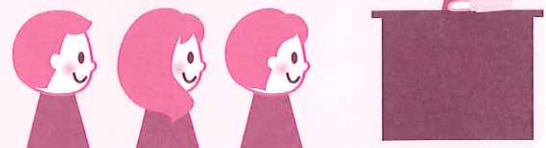
【期 日】6月(予定)

【対象者】相談業務初任者(概ね3年未満)

・相談機関実務者研修会

【期 日】9月(予定)

【対象者】相談業務実務者



* 詳しくはチェリアまでお問い合わせください。

学ぶ



チャレンジ人材育成事業

■女性リーダー育成事業

【期 日】6月より開講予定

【会 場】山形県男女共同参画センター

【参加費】有料となります

★チェリア塾 基本コース

基本コースは、総合人材育成システムのスタートとして位置付け、男女共同参画に関する基本的な知識と考え方を身につけ、地域で男女共同参画社会づくりを推進するために、地域社会の課題を捉え、問題解決に向けて行動できる女性リーダーを育成します。



★チェリア塾 ファシリテーターコース

これまで学んだ知識や能力を、実際に活用するスキルとして必要なファシリテーションを学ぶ、ファシリテーター養成講座を開講します。

★チェリアファシリテーター出前講座

地域で活動する団体、教育機関などで行われる「男女共同参画」の勉強会や研修会などにファシリテーションの手法を学んだチェリアファシリテーターの出前講座を行います。(随時)

■講師派遣事業

団体等が実施する男女共同参画に関する講演・研修会等に、講師を派遣します。または、実施団体が要請した講師にかかる経費を助成します。(随時、7件程度、派遣経費は講師謝金及び旅費に充てる経費の内30,000円を限度に助成)

■研修派遣事業

県外で行われる男女共同参画に関する研修会やセミナー等へ参加する方を支援します。(5名程度、研修旅費の3/4助成。30,000円を限度に助成)

* 助成の対象となる事業

- ・ 派遣先は主に国立女性教育会館(ヌエック)主催事業で、研修派遣の趣旨にそったもの。
- ・ その他、予算の範囲内で理事長が必要と認める全国レベルの研修会、会議など。

■男性セミナー

男性にチェリアを知っていただき、参加しやすい男女共同参画事業セミナーです。働く、生活する、活動する男性を支援する講座を開催します。

■中学生のための男女共同参画学習ノート配布・普及

中学生に男女共同参画をより身近に理解してもらうために、学校教育と連携して作成した学習ノートを配布し、その活用を進めます。

企画する



県民企画事業

次の条件を満たす講座、セミナー等の開催や、各種調査・研究など、県民の学習機会を広げる企画を募集します。応募後、プレゼンテーションで説明、発表いただき、優れた企画の提案者に対し、実施にかかる経費を助成します。

【企画条件】

- 女性及び男性の意識改革につながるもの
- 女性の社会参画促進に役立つもの
- 女性の人権についての問題解決につながるもの
- 男性の家事・育児・家庭教育への参画促進につながるもの

【助成金額】

事業費の3/4までを助成します(上限額は未定)

【資格条件】

県民3名以上で構成され、営利を目的としない等の条件を満たす団体

【募集期間】

平成26年4月中旬より【プレゼンテーション及び審査会】6月中旬



つながる

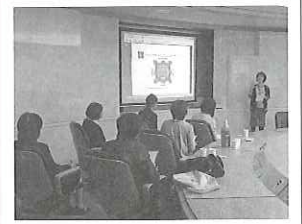
団体・グループ活動支援・交流事業

■チェリアフェスティバル山形2014

【期 日】平成26年10月19日(日)

【内 容】オープニングアトラクション、フリーマーケット、ワークショップ、寸劇、お茶席、展示、講演会

【講演会 講師】未定



■チェリアdeカフェ

様々な人たちとの交流の場として、毎月第2水曜日10時～15時まで、実行委員が企画した楽しいイベントを実施しています。お茶つき、お子さん連れでも参加できます。

【対 象】どなたでも

【会 場】遊学館2階 団体・グループ活動室、託児室

【参加費】無料(材料費をいただく回もあります)

チャレンジ応援サイトでの出会いが 新たなネットワーク作りへ

「働きたい」「起業したい」「社会貢献したい」等、様々な分野でチャレンジする女性を応援する『チャレンジ応援サイト』ではこれまで70件以上のチャレンジ事例を掲載してきました。今年度は新たな試みとして、このように活躍している個人や団体を繋げてネットワークを作り、山形の女性たちの活動や思いを広げていこうという趣旨のもと交流会が開かれています。12月に開かれた2回目の交流会では、これまで開催されたグループ毎の話し合いについて報告がありました。

《Aグループ》 山形県男女共同参画センター高木館長との懇談会開催!

若い母親世代の働く意識について「能力があるのに自ら行動をしない人が多いように感じる」という意見に、「解決するためには、上の世代が若い世代を認めてあげること必要」というコメントが出された。また、子育てに関してマイナスのイメージが先行し、子どもを産むことにリスクを感じている若い人もいる。人との関わりが疎遠になる‘地方の都会化’が進む中、チャレンジ応援サイトネットワークが相談役として手助けできる立場になればという提案も。



《Bグループ》 酒田市の「NPO法人あらた」訪問



一度立ち上げたNPOを誰が引き継いでいくかという後継者問題は、今後大きな課題になってくると思われるが、「NPO法人あらた」の後継者問題への対応、そして従業員のワークライフバランスに取り組む成功事例を目の当たりにし、大変勉強させていただいた。設立のきっかけは、障がいのある子どもの学校への送迎に苦労している近所のお母さんの姿を目にしたことから。今ではグループホーム他、幅広く経営している「あらた」だが、原点はいつも‘周り困っている一人の姿’。困っている人を何とかしなくてはという思いが原動力に。

《Cグループ》 女性の働き方や地域の課題

職場での女性管理職はまだまだ少ない現状だが、会社全体で女性社員を育てようとしても「事務ならいいけど…」と断る人がいる。逆に「紅一点」だった場合、自分は選ばれた人間だと勘違いしてしまう人も…。今後は女性の意識改革がさらに必要になってくるだろう。また、「『130万円の壁』が働く意識の障害になっている」と考える参加者もあり、「起業しようと思っても‘事業等しないので扶養に入っていたほうがいい’と反対された」といった率直な意見も出された。



異なる分野の人たちで作る『チャレンジ応援サイト』ネットワークでは様々な情報を多くの女性たちが共有できる仕組みを作り、少しでも男女共同参画や地域活動に関心を持ってもらえるよう働きかけをしていきたいと考えています。今後の展開にご期待ください!

天童市男女共同参画を進める市民の集い



村山地域

〔期日〕平成26年2月15日(土)

〔会場〕天童市市民プラザ 多目的ホール

〔内容〕演劇、講演

■ 第1部 演劇「ママちゃん」

〔出演〕山形県立天童高等学校演劇部

■ 第2部 講演「宇宙よもやま話」

〔講師〕向井万起男氏



今年度の村山地域講座は、天童市男女共同参画を進める市民の集いとして、天童市市民プラザ多目的ホールを会場に開催しました。

第1部は、山形県立天童高等学校演劇部による創作劇「ママちゃん」の公演でした。「ママちゃん」は、この日のために考えられた男女共同参画がテーマのオリジナルの作品で、仕事と家事と育児に追われたママちゃんが過労で倒れてしまったのをきっかけに、男女の役割などについて考え直すというストーリーでした。最後は部員のダンスで締めくくり、会場を大いに盛り上げていました。



第2部は、医師で日本人初の女性宇宙飛行士 向井千秋さんの夫の向井万起男さんによる講演が行われました。向井さんは、「宇宙よもやま話」と題して、スペースシャトルの打ち上げに関する豆知識、アメリカで千秋さんのサポートをしていたことや宇宙にいる千秋さんと交信したときの裏話などを、明るくユーモアたっぷりに話し、会場を沸かせました。最後に、「男女ということだけでなく、分野や関係、立場など、相手のことを考えて話をすることが大切」と伝えていました。

また、当日は天童市市民プラザ3階ロビーにおいて、男女共同参画社会基本法のパネル展を実施するなど、男女共同参画について考えていただくよいきっかけづくりとなったと思います。

チェリアの仲間になりませんか?

CHERIA 登録団体紹介!

チェリアでは団体・グループ登録制度を設けています。随時受付中!詳しくはチェリアまで!

一般社団法人 山形県助産師会 ~あなたのそばに助産師がいます!~

助産師は病院や地域において、妊娠・出産・産後の各期を通じてサポート・ケア及び新生児・乳幼児の子育てのちょっとした心配や相談等のケアを行っております。また、家族および地域の方々対しての健康相談や教育の場にも携わっております。

近年、環境の変化や時代背景により出産・育児状況も、親子関係や家族構成も大きく変化しています。虐待によって亡くなった子どもの年齢は0歳児が最も多いこと、虐待防止のためには妊娠期からの対策・支援が必要であること等が関係者の間で認識されております。このような社会の期待に応えていくために、母子保健の専門職としてどのように貢献できるか模索して来ました。

会員の資質向上のための研修会の開催はもとより、平成13年度からは「子育て・女性の健康支援センター」として、無料電話相談事業や母子の健康相談・思春期相談等の活動をしております。また様々な地域イベントにも積極的に参加しております。今後も地域のネットワークを大切にし一番身近な相談相手として、いのちの応援に努めて参ります。



お問い合わせ先 「一般社団法人 山形県助産師会」

■代表者 渡邊節子(わたなべせつこ)

■TEL・FAX 023-634-3031

■<http://www.yamagata-josanshi.net/>

■無料電話相談 土・日曜日 10:00~16:00
(090-2363-2968)

ユー・フラ ~皆と歌って座ってフラダンス~

ユー・フラは遊学館でのフラダンスチームということで「ユー・フラ」と名付けて、月2回(毎月 第1、第4金曜日の午後2時間)のフラダンスレッスンを開催しております。

ユー・フラの対外活動は、福祉施設への出張訪問(2~3回/年)をして、日ごろの練習成果のフラダンスを見て頂くと同時に、入所者の皆さんも一緒に「座ってフラダンス」をしたり、歌ったり、会話したり、…。入所者の皆さんの評判が良いようでここ何年かは毎年リピート依頼を受ける様になりました。

ユー・フラ会員の皆さんも、見て喜び楽しんで頂ける事を心の糧にして、練習に励んでいます。また、練習合間の休憩時間には、会員同士、各々の特技、情報などを披露し、話題が広がって和気藹々。楽しく明るく仲良く学び合っています。



お問い合わせ先 「ユー・フラ」

■代表者 長登恵子(ながのぼりけいこ)

■事務局 長登紀元(ながのぼりのりもと)

■TEL 0237-74-3853

■E-mail nong-mg331711@coral.plala.or.jp

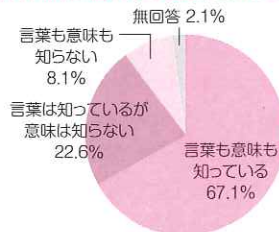
あなたの声を
キャッチ!

チェリア
アンケート

「やまがたの女性に聞く Vol.1」

山形県男女共同参画センター「チェリア」では、県内女性の男女共同参画の周知度や、関心事、不安な事など生活上の意向を調査し、今後の当センターの事業や地域ネットワーク活動の参考とさせていただくため、1月にアンケートを実施いたしました。

Q1 男女共同参画という言葉を知っていますか?



Q2 あなたが今一番関心が高いこと、ハマっていることは何ですか? (多い順・以下同様)

- ① 趣味 35.4% ② 健康 13.9% ③ 子育て 12.4%

Q3 今あなたが不安に思っていることは何ですか?

- ① 健康 18.7% ② 政治・社会 13.7% ③ 老後 12.8%

Q4 これからやってみたい事は何ですか?

- ① 趣味 34.5% ② 旅行 24.6% ③ ボランティア活動 7.9%

アンケートにご協力いただいた方々、ありがとうございました。尚、今後も“やまがたの女性の事”を今回からさらに掘り下げた内容、テーマを替えたアンケートを継続的に紹介していく予定です。

男性セミナー「マネープラン&いきいき健康講座」

2月9日、遊学館2階第5研修室に於いて、これからの人生を充実したものにするための「マネープラン」と、よりいきいきと暮らせるための実践を取り入れた「健康」について2本立ての講座が開催されました。大雪の中、20代から80代の幅広い年代の方々13名の参加がありました。



第1部 マネープラン ～これからの人生を楽しく～

【講師】山形県金融広報アドバイザー
ファイナンシャルプランナー
しみずあきら
清水 彬 氏

第1部は「これからを楽しく」過ごすためのコツをライフプランニングのプロ、清水氏に教えていただきました。「マネープラン」は自分、または家族の現状の問題点、課題を捉え、長寿社会に適応できる術の一要素。今後の人生を自分らしく過ごせるように具体的に考えるきっかけにもなるということ。長寿リスク(金銭的リスク・健康リスク・住まいのリスク・孤独化リスク)への認識と対応、その心構えとして、コミュニケーションを大切にする、積極的に社会参加する、目標・夢を持つこと等、ご自身の体験も交えながら熱く語っていただきました。

参加者からは、年金についての質問などに加え、「若いうちから人生設計をしようと思う。」「老後の生活に向けてのヒントが多々得られた。」との感想が寄せられました。



第2部 いきいき健康講座 ～いい年齢をとる秘訣～

【講師】嵐田接骨院(南陽市)院長
あらいだいくお
嵐田 郁夫 氏

第2部は、「健康」についての講座で、なぜ運動することが大事なのかを身体のしくみの説明も受けながら嵐田氏にわかりやすく教えていただきました。

運動不足は筋力の低下を招き、いろいろな弊害が出てくるので、少しずつでも筋肉を使い運動すると、年代に関わらず筋量はアップするとのこと。日常でも取り入れやすい、つま先立ち・足踏み・いすに座って気軽にできる運動等を実際に身体を動かしながら教わりました。加えて、いい年齢をとる秘訣は“笑顔”。笑顔は免疫力を高めるとも言われていて、作り笑顔でも効果があるということでした。

脳トレの手遊びの時は、難しくなってくるとうまくできないものもありましたが、皆さん、持ち前の“笑顔”でクリアしていました。



編集後記

この2年間貴重な出会いや発見がありました。ありがとうございました。
「名刺はひとつの責任」(対談より)。自作した名刺の肩書が増えるといいな。
たくさんの出会いに感謝の一言。貴重な体験をさせていただきました。

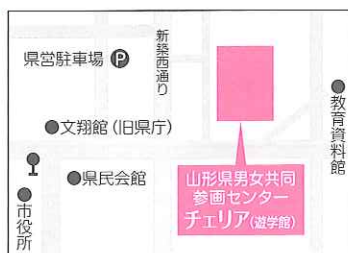
【昌子】
【直子】
【安】

山形県男女共同参画センター チェリア

〒990-0041 山形市緑町1-2-36 (遊学館 2階)
TEL 023-629-7751 FAX 023-629-7752
相談専用電話 023-629-8007
URL <http://www.yamagata-cheria.org/>
開館時間 午前9時～午後9時
休館日 毎週月曜日、毎月第3日曜、年末年始

平成26年3月発行

編集発行 ● (公財) 山形県生涯学習文化財団



【アクセス】

●JR山形駅から

- バス 市役所経由路線バスで市役所前下車、徒歩5分
- タクシー 約6分
- 徒歩 約25分

●自動車

山形自動車道山形蔵王ICから約10分。県営駐車場をご利用ください。
(入退館時に駐車券を遊学館1階の総合案内へお出しください。)
ご利用時間に応じて駐車料金が割引になります。