

## 「くらしのフォーラム地域版」

今年度もウイミンセミナーで学んだ「共生社会」について、各地域でフォーラム開催していただき研鑽をより深めていただきました。

**岡谷市連合婦人会** 令和5年9月7日(木) 岡谷市生涯学習センター

テーマ：「共存共栄の多文化共生社会を目指して」共生のまちづくり

講師：マキナリー 浩子氏

ウイミンセミナーに引き続き、地元出身のマキナリー浩子さんに来ていただき、県で勉強させて頂いた時より非常に分かりやすくお話いただき、参加者の方にも好評でした。ジェンダーの方との接し方にもこやかに説明してくださり、そうゆう話し方や持って行き方なら誰でも出来ると皆さん思ったようです。

人手不足の時代、外国籍の方の手を借りなければ日本の経済は廻りません。きちんと受け入れるということは、日本の国や地域が責任を持ち共生社会の実現地域で幅広いネットワークづくりが不可欠。まちづくりに詳しいコンサルタントが初期メンバーになって、地域に眠っている力を引き出し、私たちも協力することが効果的なまちづくりだと思います。



**千曲市連合婦人会** 令和5年11月1日(水) 信州の幸・あんずホール

テーマ：生きることを学ばお互い様の地域づくり～みなさんの思いを出し合いましょう～

講師：認知症キャラバン・メイト 服部 幸恵氏

地域包括支援センター 久保係長

認知症の正しい理解と共生社会の実現はシニア世代の関心事であり、多くの方に参加していただいた。服部講師には「認知症サポーター養成講座テキスト」に沿いながら、具体的な経験談も豊富にこめられ理解しやすかった。現在介護しているご家族が疲弊してしまわないように、また認知症のご本人も生き生きと生活していけるようこのような勉強の機会は大切だと思いました。包括支援センターの久保係長の「認知症サポーター養成講座」についても地域の方々が「認知症サポーター」として、互いに活動することの大切さがわかるお話でした。認知症の御本人・家族・地域の方々が連携し、「認知症の正しい理解と共生社会への実現へ」が当たり前の社会になることを期待するばかりです。



**上田市連合婦人会** 令和5年11月9日(木) 社会福祉法人まるこ福祉会

テーマ：一緒に学ぼう・みんなでつくろう「地域共生社会づくり」

講話：社会福祉法人まるこ福祉会理事長 柳澤 正敏氏

体験発表：信州大学4年生 成沢 乃彩氏

講師：上田市人権啓発推進委員 柳沢 富美子氏

柳沢理事長は、「植福」人の心の畑の中に幸せの種を蒔いてあげること、幸せの花を咲かせてあげることが、「共生社会」の実現に向け、福祉法人の使命だと語られました。

信大生の成沢さんは、中学入学時に病気で不登校になってしまったが、中3の3学期より、支えてくれた先生のおかげで高校に進学でき、現在は信州大学に進み教師を目指している。自身の体験を生かし、不登校の子供たちの支えになりたいとフリースクールでボランティア活動中をしている。

柳沢委員は、「社会の一員として、自分に自信を持ち、自分で責任ある行動がとれ、共同体の中で一定の役割を担うことができる。①愛・家族 ②仲間・友達 ③仕事」を感じられている時、人は精神的に健康であると考えたと話され、講話の後「みんなが仲良くなるワークショップ」を行いました。

「共生社会」を考えると、まず自分を大切に考えることが、周りの人も大切にできる。3名のお話を伺い「私たちにできること」を確信しました。



**下伊那郡連合婦人会** 令和5年10月10日(火) 喬木村福祉センター

テーマ：障がい者との共生社会の実現

講師：社会福祉法人アンサンブル会 松川総合施設長 小椋 雅子氏

社会福祉法人夢のつばさ 本部長 安藤 睦子氏

障害のある人もない人も地域において共生できる社会を目指すには、私たちはどうすればいいか考え、今後の活動に活かしていきたいと思い企画しました。

両施設は、働いて収入を得て社会的自立を仲間と一緒に目指すことを目標に運営されているとのこと。そこで何か出来ることがあるのではと考えた私達ですが、施設からは「地域の中で好意的無関心でいてほしい、さりげなく支えてくれればと。施設で作っている野菜やパンなどを買ってくれば充分だとのこと。知る機会がなかった障がい者や施設の実情が分っただけでも大きな収穫でした。積極的に施設で販売しているものを買うだけでも、協力することになるので、これからは意識的に購入しようということになりました。



**須坂市連合婦人会** 令和5年11月30日(木) 長野養護学校高等部すざか分教室

テーマ：共生社会の中での特別支援学校での実践の様子を学ぶ

講師：長野養護学校高等部すざか分教室 主任 町田 武信先生

すざか分教室が目指している卒業後の社会人としての長い人生を「豊かに生きる力」や「社会生活や職業生活を営むための基礎となる力」を育て、地域社会で主体的に生きる生徒を育成するために行っている活動、地域とのかかわりの実践の様子を映像を交えてお聞きしました。その後、実際の活動を見学させて頂いた。創成高校普通科の生徒と当たり前に交流しあっている姿がすごいと感じた。そして地域からお仕事をいただくという姿勢で、確かな技術を身に付け地域（お客様）のため責任をもって働く中で、人の役に立っている満足感・達成感を感じている子供たち。人から助けられるのではなく、自分の人生を人とかかわりの中で今を存分に楽しんでいるなど実感しました。



## 2023年度 信州婦人健康のつどい

日時：令和5年10月23日(月) 午後1時～午後3時30分

会場：ANCアリーナ（安曇野市総合体育館）

講演：疲労の正体～こころとからだの整え方～

講師：公益財団法人長野県健康づくり事業団 保健師 竹村 太一氏

4年ぶりにANCアリーナという新しい会場で開催され、婦人会からも約100人の会員さんが参加され講演をお聞きした後に体操をしました。

講演は「疲労の正体」ということで、丁寧でまとまりの良いプリントを頂きながらお話をお聞きしたので、「なるほど！」と気が付かなかったということが沢山あり疲労と睡眠が深く関係があることがとても勉強になりました。



- ・体からの警告アラームである「疲労」を無視しない。
- ・ストレスと上手に付き合い対処することで、疲労をためにくい心と体をつくる。
- ・睡眠を中心に一日の生活リズムをつくり、その日にたまった疲労は、その日の睡眠で解消する。

まずは生活習慣を整えることが良い睡眠につながる。毎日しっかり朝食を食べ、栄養バランスを考え、運動も定期的に行い、平均7～8時間の睡眠を心掛ける努力をしていきたいと思いました。幸い下諏訪には良い温泉もあり、身体を流しあいながらのおしゃべりは、ストレス解消の一役を担ってくれています。

諏訪郡 武居 洋子