

東部教育事務所社教便り『社窓』



NO. 21

(平成25年2月)

「東部地区の婦人会研修会報告」

安芸市矢ノ丸1-4-36 東部教育事務所

TEL: 0887-34-3591 (幾井)

FAX: 0887-34-3592 (大谷)

E-mail: 310304@ken.pref.kochi.lg.jp

寒さの厳しい中、東部教育事務所管内の婦人会研修会が開催されましたので、その様子をお知らせします。婦人会は、男女平等の推進や青少年の健全育成、家庭生活並びに社会生活の刷新、高齢化社会への対応、地域社会の福祉増進などの実現に努めることを目的として、日々活動しています。両会場とも多数の会員が参加され、研修を深めたあと、体力づくりに励みました。

○香美市連合婦人会・香南市連合婦人会合同研修会&スポーツ・レクリエーション大会

【1月31日 県立青少年センター】

午前中の研修では、医療法人恕泉会・治久会理事の内田泰史さんから『認知症はなおります』と題する講演がありました。認知症を予防するためには、①1日1500mLの水分と1500kcalの食事をとること ②便秘にならないこと ③運動や外出をすること ④趣味をもち仲間をつくること、などが大切だということです。また、認知症治療のために、①楽しい知的活動をする ②手先や足を使った有酸素運動をすること ③社会的交流（コミュニケーション）を図りながら、脳活性化リハビリテーションを行い、生きがいとやる気を育てることが大切だということでした。



昼食は、研修で学んだことを早速実践し、婦人会会員の多くの方が、センター食堂の定食を完食し、お茶も多めに飲まれていたようです。

午後からは、恒例の横川遊亀寿さんと小谷正治さんによる、スポーツ・レクリエーション大会が行われました。勝負にこだわりながら4チーム対抗で軽スポーツを楽しんだり、交流を深めるゲームをしたりしながら楽しい時間を過ごしました。



○安芸郡市連合婦人会交流研修会【2月15日 東洋町地域福祉センター】

午前中の研修では、東洋町在住の郷土史家の原田英祐さんから「東洋町の歴史」と題する講演がありました。東洋町の様子と歴史に関するお話だけでなく、これまでのNHK大河ドラマと高知との関わりについて、特に安芸郡市に多い小松や安岡姓の由来や、会津藩が関わる龍馬暗殺の裏話など大変興味深い話を拝聴しました。また、室戸から徳島県海部地域におけるこれまでの大地震と津波の様子について、史書や史跡を根拠に説明してくださり、改めて南海トラフ巨大地震への備えが重要だと実感できました。

午後からは、「地震と津波に負けない体に鍛えましょう」と題して、レクリエーションを行いました。ジャンケンで準備体操をしたあと、正しいウォーキングの仕方やペットボトルなどを使った筋トレ方法を学びました。最後に「ねんりん・こうち体操」の動画を見ながら体操を覚えて、頭と体を使った一日の研修を終えました。



本年度も、婦人会のみなさんは、自らの生活に密接に関わる課題について研修を深めることができました。来年度も、それぞれの地域で、明るく住みよい地域づくりのための一役を果たしてくれることと期待しています。