

今回は、地域でふれあい・交流づくりのサロンをしたい方が参加されました（テーマの「井戸端サロン」という言葉で参加されました）。現在、世代を問わず、人との付き合いなど人間関係が狭まっていることを危惧されており、サロンに行けば、「色々な方々の価値観・考えに気づき、“世の中を知り世間が見える” そんなサロンを開きたい。」という相談でした。また地域に昔からある“助け合い文化”を育み、その地域の良さと食べ物を提供したいという内容でした。サロンを事業にする際に、NPO 法人の設立も視野に考えておられました。

センター「つどい」として、地域のサロンやふれあい・交流づくりを行っている事例を「ニュースつどい」で紹介しました。今回の開催で、5月にふれあい・交流づくりを行っている事例を見に行く企画に発展しました。

Vol.93「市民活動団体の活動を知ろう!」～いきいき子育てセミナー～

2月21日(木)プリズムホール和室

登録団体である「家庭倫理の会 中河内」が主催で、6回シリーズとして開催し、第2回目に参加しました。

テーマは「一人一人が違うから素晴らしい!!～今日から衝突は怖くない!～」で、講師は(社)倫理研究所生涯局・選抜参事の中村喜代子氏です。会場は28名のお母さんとお子さん等、多くの参加がありました。

はじめに講師から、顔に関する慣用句のお話を通じて笑顔で子どもと接すること、そして親の接し方が変わる子どもも変わることなどをお話しされました。

その後、参加者の方から子どもとの接し方について講師に相談を行い、講師からアドバイスがありました。

「親子は見えない所でひとつにつながっている。」といったアドバイスを行うなど、参加者の方は色々と気付かされたと思います。そんな気付きを提供するのがこのセミナーの役割であり、いきいきと子育てができることに貢献する取り組みだとわかりました。



広
が
い
交
流
会
開
催
報
告

Vol.94「ミニランポリンらくらくウォーキング体験会」

登録団体である「八尾市ランポリンレクササイズ協会」が講師として開催する体験会に参加しました。講師は貴協会の西谷嘉津枝（かづえ）さん。

ミニランポリンを使う前に、準備体操として手の運動や膝痛防止、転倒予防の体操や肘伸ばし体操を行いました。その後にミニランポリンでノルディックウォーキング用のポール（ストック）を使ってウォーキングやスロージョギングなどで効率よく運動を行いました。子どもや妊婦の方、高齢者まで幅広く健康づくりに励むことができます。楽しくいい汗をかく事が出来ました。ぜひ一度体験してみましょう!!



3月14日(木)
生涯学習センター
小研修室-1



↑ 肘伸ばし体操

← 「おじゃみ」を使って
手の運動。



スロージョギングは、ウォーキングに比べ 1.6 倍
のエネルギーを消費するそうです。