

おやこ防災教室

ボーイスカウト流サバイバル術 身近にある〇〇を使ってご飯を炊こう！

平成29年3月26日（日）

講師：水野 高太郎さん



小学生と保護者を対象に開催しました。
ツナ缶の油を燃料にしたランタンの実演や
ビニール袋を使ってご飯を炊きました。
ビニール袋の中でお米を研ぎ、お米と水を入
れて空気を抜き、輪ゴムで止め、お鍋で湯
せんしてご飯をつくりました。湯せんする時、
一緒にいわしやさばの缶詰を入れ温めて、ご
飯と一緒に食べました。



知っておきたい介護の制度 ～考える家族の介護と自分の生活～

平成29年4月22日（土）

講師：松尾 保美さん

主に介護保険制度について講義をしてい
ただきました。申請の手順、介護サービスを受け
る時の注意点、特にどのサービスを受けるのか
を一緒に決めるケアマネージャーの重要性を
教えていただきました。

また、介護される人の気持ちを聞くことによ
って介護がスムーズにできる場合もあるので
気を付けること、介護ストレスをためないこと
や一人で悩みを抱え込まず、家族、友人、地域
包括支援センターなどに話しを聞いてもら
うようにとアドバイスをいただきました。



セ 三 十 一 報 告

平成29年3月から6月にいずみさの女性センターで開催した講座です

男女共同参画週間企画講座

アンガーマネジメント入門講座 （お話&ヨガ）

平成29年6月25日（日）

講師：小林 千鶴さん

ヨガ指導：丸橋 温恵さん



講義では、アンガーマネジメントとは、怒
らないことではなく、怒る必要のあることは
上手に怒り、怒る必要のないことは怒らない
ようになることだと学びました。

怒る時は、まず6秒待ってから怒ります。
とても難しいのですが、自分なりの方法を見
つけ出すことが秘訣です。

自分と他人では、物事に対する許容範囲が
違います。自分がどうしても許せないことは、
事前に相手に言って、わかってもらっておく
ことも怒りにならない方法の一つだと教えて
いただきました。

後半は、ゆったりとし
た空気の中、呼吸に気
を付けながらゆっくり
身体をほぐし、ヨガを
楽しみました。



共働き応援セミナー

“男性限定” チャレンジ！！片付け&お掃除

平成29年5月28日（日）

講師：藤田 真由美さん

片付けは体が動きやすい季節のよい春と
秋の衣替えの時にやるのが望ましいことや、
上に上に積んでいくような片付けはしない
で、入れる箱（段ボールなどで良い）を横に
横に置いて、本を並べるように片付けるのが
コツだと教えていただきました。また、食器
用洗剤で家の中を掃除できることに驚きま
した。

掃除や片付けが自分のストレスにならない
ようにすることが大切であり、長続きする
コツであることを知りました。

