

お知らせ



60歳からの筋トレ

人生100年時代、筋肉はいくつになっても鍛えれば増やせます。正しい食事と運動で筋肉を増やしましょう。

4/11 (火) 自分の体を知ろう！体力、筋力チェック
 5/16 (火) あなたの食事は正しい？低栄養について
 6/13 (火) 筋肉をつけることのメリット、フレイルって何？
 7/11 (火) 運動を長続きさせるコツと仲間づくり

時間：10:00～11:30
 会場：テクスピア大阪B02
 講師：パーソナルトレーニングジムBESIDE 金岡広平氏

自信を取り戻す！若返りセミナー

家事と育児で忙しくて運動する時間が取れなくても、隙間の時間を使って、効率よく効かせる筋トレを学びます。

一時保育有、先着3名、各回10日前まで（休館日の場合は前日）
 4/25 (火) 自分の体を知ろう！体力、筋力チェック
 5/18 (木) あなたの食事は正しい？食事バランスについて
 6/15 (木) 筋肉をつけることのメリット、肥満のデメリット
 7/20 (木) 運動を長続きさせるコツと仲間づくりについて

時間：10:00～11:30
 会場：テクスピア大阪B02
 講師：パーソナルトレーニングジムBESIDE 金岡広平氏

朗読教室

～朗読で綴る文学の世界～

一時保育有：先着3名、申込10日前まで（休館日の場合は前日）
 日時：6/29 (木) 10:00～11:30
 会場：にんじんサロン 定員：15名 申込：6/6 (火) よりTEL
 講師：稲垣壽子氏

【お披露目】

- 江國香織作「デューク」
：ペットロスに陥った女性の心温まるほろ苦いストーリー
 - 芥川龍之介作「蜘蛛の糸」
：地獄から抜け出すチャンスをもたらした男の運命
- 以上2作を躍動感溢れる朗読で綴ります。



楽しくコミュニケーションカUP！

～手話の基礎および手話体操～

コミュニケーションカアップのため、手話を楽しく学んでみませんか？

一時保育有：先着3名、申込10日前まで（休館日の場合は前日）
 日時：6/1 (木) 13:30～15:00
 会場：テクスピア大阪B02 定員：20名 申込：5/2 (火) よりTEL
 講師：一般社団法人手話エンターテイメント発信団oioi

編集後記

今年の私のテーマは、自分のことを最優先に、自分らしい毎日を生きる！です。娘や息子が独立し、3年が過ぎました。これまでどうしても自分のことは後回し、家族や仕事を優先して生きてきたような気がします。そこでさて、自分の身体は？と言うとぶくぶく太って疲れが取れない、膝や腰が痛い、階段も上りにくい身体になっていました。そこで始めたのが筋トレ、そして食生活の改善です。皆さんも家族や仕事を優先し、自分ごとが後回しになっていませんか？ストレスいっぱいの毎日を送っていませんか？今からでも遅くはありません。自分自身を大切にみつめ直し、自身の身体を整えましょう！そして「体力をつける！」体力をつければ、10歳若返りますよ！きっとキラキラした素晴らしい毎日が待っています。にんじんサロンでは、皆さまが自分らしく生き生きと過ごすための講座を開催しています。右下のQRコードよりLINEお友達登録していただくと、お知らせさせていただきますので、ぜひ、ご登録くださいね！

寺田美哉子

発行元

いずみおおつ男女共同参画交流サロン（にんじんサロン）
 〒595-0025 泉大津市旭町22番45号テクスピア大阪5階
 TEL 0725(21)6555 FAX 0725(24)9017
 開館：火曜日～土曜日 午前9時30分～午後9時
 閉館：日曜日・月曜日及び祝日・年末年始

LINEお友達登録で講座や男女共同参画に関する情報をお送りします



いずみおおつ男女共同参画交流サロン

にんじんサロンだより



令和5年4月

体力をつける！

令和5年度が始まりました。今年度のにんじんサロンのテーマは、「体力をつける！」です。昨年、男女共同参画白書（男女共同参画社会基本法に基づき作成している年次報告書）において、「人生100年時代における結婚と家族」というテーマのもと、家族の姿の変化と課題が浮き彫りとなりました。もはや昭和ではない。3世代同居は減少し、単独世帯が男女全年齢層で増加しています。にもかかわらず、男女間の賃金格差や働き方等の慣行、人々の意識、様々な政策や制度等が、依然として戦後の高度成長期、昭和時代のままとなっていることが指摘されています。このような課題を念頭に、今後、誰ひとり取り残さない社会の実現をめざして男女共同参画を進める制度設計や政策が求められています。にんじんサロンでは、このように家族の姿が変化し、ライフスタイルも多様化する中、私たち一人ひとりにできることとしては、心（メンタル）も含めた「いつまでも生き生きと暮らすための体力づくり」であると考え、「体力をつける！」をテーマに多様な講座などを開催していく予定です。

【男女の寿命】		
	女性	男性
90歳時生存割合	52.6%	28.1%
95歳時生存割合	27.9%	10.5%
平均寿命	87.71歳	81.56歳
死亡年齢最頻値	93歳	88歳
100歳以上の人口	69,757人	9,766人
105歳以上の人口	5,800人	715人

（備考）1. 100歳以上の人口及び105歳以上の人口については総務省「令和2年国勢調査」、その他については厚生労働省「第23回生命表」より作成。
 2. 「死亡年齢最頻値」は死亡者が最も多い年齢。

出典：男女共同参画白書 令和4年度版（内閣府）



予告!

6月24日(土)

開催:13:30~15:30

開場:13:00

テクスピア大阪小ホールにて!

2023年度 にんじんサロンまつり開催!

気づき大切 ひとりひとりが生き生きと



にんじんサロン登録団体による
活動発表(展示やステージ発表など)や講演会があります。
ご来場、お待ちしております。
主催:にんじんサロン連絡会

KAIHO-☆ ~人生いつでも どこでも だれにでも~

祝!「にんじんサロンだより」リニューアル!

今月からこのコーナーを担当することになりました。私自身も、地元で開催された長期の男女共同参画関連講座を修了して“この世界”に入り、ゴソゴソと活動を続けて四半世紀以上。日々の生活の中で“気づく”ことをお届けしたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

VOL.1: たい力(たいりょく)をつける!

4月は新しい年度のはじまり。それぞれに、色々な『選択』があったのではないのでしょうか。その選択、自分の意志で叶いましたか?“女の子だから”と進学先や仕事を反対されたり、“もうトシやし...”と始める前に自分で諦めていませんか?

自分で決めたように見えて、実は気づかないうちに『外圧』で諦めた(諦めさせられた)経験、今までもありませんでしたか?

今年度のサロンのテーマは【**体力をつける!**】

体力がないと、活動する気も起こりませんよね。

この3年間で様々な制約がある中で、自由に動くこともままならず、すっかり動かなくなってしまいました。もちろん、動かなくてもイロイロできる手段を得て、新しいつながりも作ってきました。さてさて、久しぶりにリアルに動いてみませんか。

そのために大切なのは、**<たい力(たいりょく)>!!**(私が創った造語です)

「~したいなあ」と思うチカラ。他人から「アレやれコレやれ」と言われても、自分が「したい!」と思わなければ動けませんよね。やっても楽しくないし。

そう、自分が“やりたい”と思う気持ち。それは、他の誰かに止められたくない、加えて性別や年齢で諦める(諦めさせられる)なんて、モッタイナ~イ!!

あなたの「やってみたい!」気持ち、<たい力(たいりょく)>を何に使いましょうか。

失敗はありません。うまくいかなかったら、別の方法を試せばいいだけ。

“どうせムリ”と考えず、新年度から“とりあえず”まずは始めてみませんか。

森のかずこ

開催報告

2022/12/15 (木)



日本女性会議2022IN鳥取くらよし報告会

日本女性会議に参加したお二人からの日本女性会議の報告です。参加者からは、「とても良かった。」「もっと沢山の人の聞いて欲しい。」との感想がありました!

2022/12/17 (土)



薩摩杉とオーナメントでクリスマスリースを作ろう!~表現しよう私らしさ~

会場には薩摩杉の香りが漂い、和気あいあいとした雰囲気の講座でした。受講者からは「とても楽しかった。」との感想が多く寄せられました。

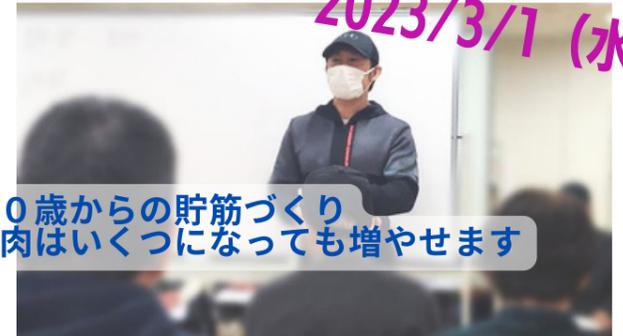
2023/1/27 (金)



元気はつらつ!チェアエクササイズ講座

にんじんサロン登録団体「たんぽぽクラブ」の本田講師による講座。参加者からは、「自分自身の身体を見直す機会にもなり、とても良かった。」との感想がありました。

2023/3/1 (水)



60歳からの貯筋づくり 筋肉はいくつになっても増やせます

人生100年時代となり、人々が安心して元気で暮らす社会となるには、健康を保つ知識と運動が必要です。皆さんの意識は高く、沢山の応募がありました。

2023/3/23 (木)



LINEの基礎を学ぼう コミュニケーションを自分らしく

お隣の方と助け合いながら、スマホの使い方やLINEの基礎について学びました。「初歩から知ることができて良かったです」「参加できて良かったです」という感想の他、次回の開催を求める声も多くありました!

2023/3/5 (日)



肉体改造セミナー 家でできる簡単筋トレで若返る!

家事と育児で忙しくて運動する時間が無い子育て世代と、子育てからやっと手が離れた世代対象の講座。「わかり易くためになった。」との感想が多くありました。

フォーラムin1ずみおおつ2023

2023/2/5 (日)

メディア・インターネットを賢く読み解く ~男女共同参画の視点から~



講師は、元テレビ局報道記者・ディレクターであり、国内外の新聞・テレビ等のコメンテーターも多数務める、渡辺真由子さんでした。渡辺真由子さんが記者として集められた様々なCM・ニュースからは、メディアが知らず知らずのうちに私たちの深層心理に深い影響を与えていることが理解できました。元テレビ局報道記者の実績があってこそ、とても深く、なかなか聞けないお話ばかりで、興味深い内容でした。メディアの情報に左右されることなく、真実を見据える目を養うべきであると感じました。