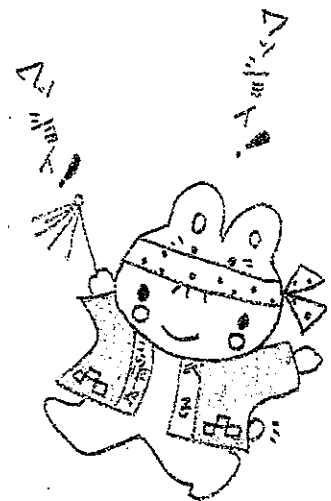


# くらぼーよ



- 行ってきたよ！「くらぼーよフェスタ」
- ロンドン五輪 輝く女性たち
- 出前講座報告 (エンディングノート)  
認知症予防講座



くらぼーよ 「コラボレーション (共同、協力)」と「~しようよ」を組み合わせ



みんなで男女共同参画社会の実現に向けて活動しようよという想いを込めています



オンリーゆうバンドの皆さん

行ってきたよ!



# こらぼ〜よフェスタ

9月8日(土)三木市男女共同参画センターの年に一度のお祭り『こらぼ〜よフェスタ』が開催されました。会場には、手芸やリサイクル品、木工品などのバザーや、今、話題になっている「エンディングノート」の作成の推進と販売、書道の作品や参加グループのアピール展示が盛りだくさんで、とても活気のある会場でした。こんなに賑やかな教育センターはあまり見たことがないかも…



オープニングを飾ってくださったのは、緑が丘のオンリーゆうカフェを拠点に活動しておられる「オンリーゆうバンド」。その中でもギターの浦野龍也さん、龍二さんは視覚障害を持ちながらも、明るく楽しく音楽活動を続けておられる方々です。盲導犬のテラ君までもが舞台慣れをしている様子があり、ほのほのしました。聴き馴染みのあるグループサウンズ、フォークなどの60年代の曲やオリジナル曲を弾き語りしてくださいました。彼らが演奏で人を励ます姿に心をうたれた人も多かったのではないかと思います。



浦野兄弟



続いてNPO 法人生涯学習サポート兵庫の山崎清治さんによる講演会「やまさんの爆笑コミュニケーション術」に大笑いしました。最初に「手遊び」を皆で体験し、「あそびゴコロ」を大切にすることが大事とすることを教えてくださいました。講演会を数々こなしてきてわかった体験談で、話しやすい相手、話しにくい相手、いったいどう違うか?など面白おかしく講演され、誰かとコミュニケーションを取りたいなら、まず、その相手に共感することが第一だと教えてくださいました。共感していることを相手に伝える方法は、

1. 大げさなぐらいあいづちをうつ
2. 相手の言った言葉を繰り返して言う

この2つがポイントだと教えてもらい、会場の隣り合わせた方たちと練習しました。笑えるほど過剰にしても自然に会話が広がっていく感じでした。行動から意識を変える、そうすれば話してる人の意識も変わるそうです。ぜひ、今すぐやってみてくださいね。

最後に、企画運営して下さった皆様、参加関係者の皆様、楽しいフェスタを開催していただき、ありがとうございました。



コミュニケーション練習風景

# ロンドン五輪 輝く女性たち

史上初！「全競技で女子種目を実施」  
「すべての国・地域から女子選手が参加」

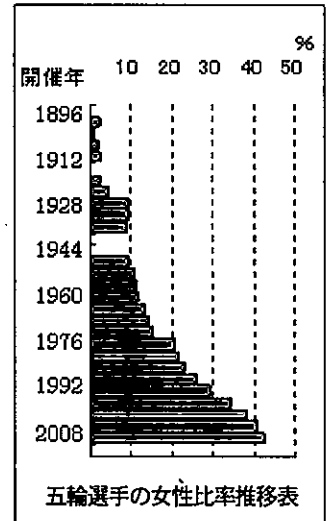


カタールから初の女子選手として派遣されたハマド選手はヘジャブ(イスラム教徒の女性が頭髪を隠すスカーフ)をかぶり、満面の笑みで旗手を務めた。

国際オリンピック委員会（I O C）は、第30回ロンドン五輪を“性差別”を解消した初の五輪と位置づけました。開会式では約4割の女性が旗手を務め、歴史的大会を象徴していましたね。

女性の競技種目は、1896年の第1回大会はゼロ、第2回大会でも1競技しか開催されませんでした。その後も「激しいスポーツは女性に向かない」とされた時代が長く続き、夏季オリンピックで女性の競技数が男性の半分に達するのは1976年の第21回大会、男女の競技数がほぼ同じになったのはごく最近です。これに伴い参加選手に占める女性の割合も上昇しています（右表）。今大会全体の比率はわかりませんが、日本選手に限れば53.2%でした。

一方サウジアラビアでは今も女性は車の運転を禁じられ、選挙の投票や立候補もできないなど厳しい規制があります。参政権は2015年から実施予定ですが、この五輪への参加が契機となって様々な場面で女性が輝ける社会が来て欲しいですね。



## “男女共同参画セミナー出前講座”に参加しました

### 「認知症予防講座」

～生涯自立をめざして介護が必要にならないために～

「認知症」が予防でき、生涯自立をするための秘策があればと、9月12日に吉川町公民館に足を運びました。

講師は「高齢者総合福祉施設さざんかの郷」理事長の西澤正一さん。脳も身体の一部で、老化により誰でも認知症になるのは当然で、80歳以上の高齢者では4、5人に一人との説明に皆さん思わず顔を見合わせました。その症状は記憶障害や、時間や場所が分からなくなる、判断力の低下などです。高齢化の進む日本では、患者数も増加し現在は200万人を超えるそうです。

そこで、認知症を予防するための4つのポイントは

- ①生活習慣病の予防と治療
- ②適度な運動を習慣化
- ③バランスの良い食生活
- ④趣味を持つなど脳の活性化を心がける です。

しかし、自分が認知症にかかったとしても、家族や周りの手助けで、日常生活を送ることができる場合もあります。そのためには、私たちが、まず認知症を正しく理解し、「自分だったら」と立場を置き換え、どうして欲しいかを考えることが必要であると話されました。

認知症の方だけでなく、からだの不自由な方や、小さい子供を抱えたお母さん達も住みやすい、優しい町を作っていきたいなあと思いました。



### 「自立した人生を生きていくために」

～エンディングノートでつなぐ人と人～

8月20日、自由が丘公民館において、三木市で行政書士をされている中井さとみさんによる「エンディングノート」の書き方などのセミナーがありました。



講座は立ち見が出るほどの満員御礼で、関心の高さがわかります。今回の講座は男女共同参画に関するデータや視点を随所に取り入れながらお話し頂きました。

エンディングノートとは、もしも自分が倒れた時などに備えて、自分自身の希望や必要な情報などを書き留めておくためのノートのことです。

書くことは、大きく4つに分かれています。

1. 自分について（思い出や家族へのメッセージ）
2. 医療・介護について（血液型、かかりつけ医、誰に介護してほしいか、病名の告知、延命措置について）
3. 葬儀・お墓について（規模・予算・法事について）
4. 財産・遺言について（寝たきりや認知症になったとき、預金の出し入れはどうするか？など）

ノートに記入していくと、まわりの人が困らないように備えることが出来たり、財産の整理をして将来のお金の計画が立てられたりと、老後の不安を和らげることができます。名前はエンド（終わり）ですが、このノートは、前向きに生きるためのノートと言えるでしょう。

このエンディングノートには、家族やまわりの人への強制力はありませんが、さらに一歩すすんで、エンディングノートを基に法的効力のある遺言書などを作成することもできます。

日本人の平均寿命が女性85.9歳、男性79.4歳と伸び、老後が長くなったと言われる昨今、老後の不安をやわらげ、いきいきと過ごすために、あなたもエンディングノートを楽しみながら書いてみませんか？

## 三木市男女共同参画センター登録グループ紹介

### 「おしゃれカフェ」～少人数の語り合いを大切に～

「おしゃれカフェ」は「こらぼーよ」を拠点に自由におしゃべりを楽しむグループです。

ある時アメリカでは編み物をしながらお茶を飲んで、おしゃべりの出来る「喫茶店」があるのを知り「いいな！」と思いました。手芸・工作・折り紙など何でも自分のしたい物を持って来て、いつでも（申し込み不要）

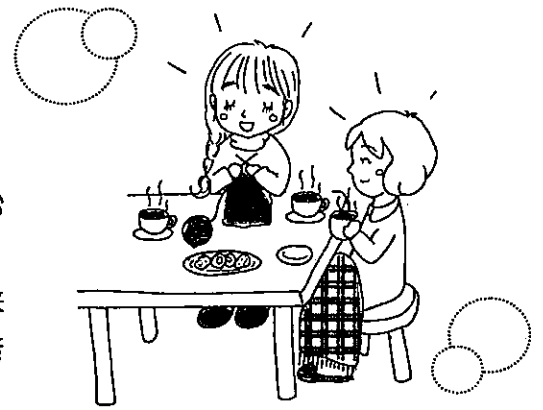
お茶を飲みながら、おしゃべりの出来る「場」を提供できたら！との思いが湧いてきました。最初は「さくらそう」として活動していましたが、DVサポーター養座を受講したメンバー5人と共に、そのような場をおしゃれな場所にとの意味から「おしゃれカフェ」として2006年4月にスタートしました。発足以来、変化もありましたが、

#### 《男女共同参画センター登録グループ》

女性の社会的地位の向上や、男女共同参画社会の実現を目指した学習活動や女性の社会参加を促進し実践しています。

月一回程度こらぼーよで活動しています。その中で行った、神戸女子大学の教授を招いての「心理面」の講演会は好評でした。

これからも、いろいろな悩みを抱える女性の皆さんの人間関係づくりのお役に立てるよう、少人数の語り合いを大切にしながら、おしゃべりの「場」を提供していきます。（グループ代表 尾形）



## あんな本こんな本

図書コーナーの本は1人2冊まで貸し出ししています

### 『こんな町、つままない』

マークローゼンタール作・絵 徳間書店 2008年  
「な～んにも起こらないんだ、この町じゃさ！」退屈した男の子が空き缶をけると…？ビューンと飛んで寝ていたネコにあたりフギャー、ジャバツ、わー！何にも起こらないはずの普通の町が、てんやわんやの大騒ぎ。そんな様子をユーモアたっぷりに描いた、愉快でポップなアメリカの絵本です。

私達も、身の回りの何気ない出来事の中の些細な出来事にも気付かず過ごしているかも…



相 談	参画セミナー
女性のための相談室 火・木 10:00～16:00 電話相談、面接相談	人と地域をつなぐ コミュニケーション 10月16日(火)13:30～15:00 中央公民館
再就職をめざす女性のための チャレンジ相談 10/10、11/14、12/12(水) — 個別カウンセリング —	絵本カフェ 10/16、11/6、12/4(火) 総合福祉センター
女性に対する暴力をなくす運動 11月12日(月)～11月25日(日)	



問い合わせ先: TEL0794-89-2331

### 三木市男女共同参画センター (愛称こらぼーよ)

三木市福井 1933-12  
三木市立教育センター3F

〔神鉄恵比寿駅から徒歩10分〕  
市役所前バス停からすぐ

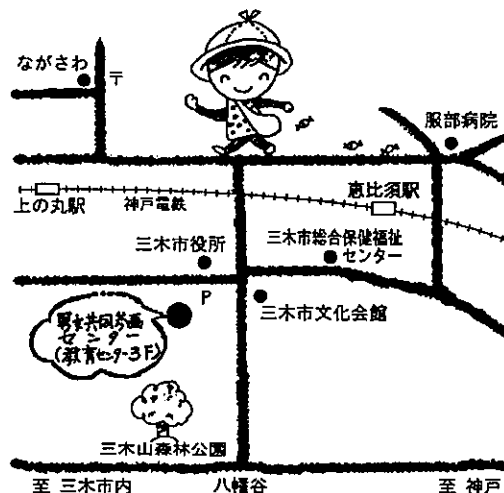
TEL&FAX 0794-89-2331

開館時間 9:00～17:00

休館日 土・日・祝日・年末年始

E-mail: jinken@city.wiki.lg.jp

ホームページや広報みきもご覧ください



### \* 編集後記 \*

秋は、気持ちの良い青空に運動会やお祭りなど、楽しいことが一杯あります。しかし、新聞やテレビなどの報道では、子ども達のいじめの問題が目を引きます。

学校が、生徒と生徒、生徒と先生の豊かな出会いの場になるように、心から願っています。

(とも)

### 企画編集:

情報誌こらぼーよ編集グループ  
発行:

三木市男女共同参画センター