



## ごあいさつ

会長 長瀬 ちえ子

梅雨明けも間近になりましたが、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は「大垣夢ある女性の会」をお心にかけていただき誠にありがとうございます。本年度の総会も皆様のご協力により無事終了し、私、長瀬が会長をさせていただくことになりました。一生懸命努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、「大垣夢ある女性の会」は、昨年度“20周年記念のつどい”を無事に終え、21周年に向け新たにスタート致しました。20周年を機に、役員組織も手直しして、企画部、情報・広報部、事務部の3つの部を設けて2年目になりますが、各広場の活動も引き継いでいながら活動していきたいと思っております。また、昨年度より行っております公開講座を増やして、地域の方に男女共同参画やステップアップにつながる講座を提供していきたいと思っております。参加される皆様とともに、さまざまな世代、環境の方々とお知り合いになり、いろいろな意見、考えを聞くことにより、自分自身、成長できる場になれば幸いです。

女性ひとりでは実現できない夢を みんなでかたちにしてみませんか

ひとのかずだけ 夢が生まれます  
共に学び 共感できる仲間を

“大垣夢ある女性の会”で見つけてみませんか

微力ではありますが、役員、運営委員一同、精一杯努めて参りますので、  
何とぞご理解、ご協力いただきますよう、  
よろしくお願い申し上げます。



## 平成23年度総会

5月8日(土) 13:30～

スイトピアセンター学習館 男女共同参画活動室

23年度の総会は、昨年までとは会場を変更し、男女共同参画室で行われました。「大垣夢ある女性の会」にふさわしい場所での総会に、会場がいっぱいになるほどたくさんの会員の皆様にご出席いただきました。

22年度会長のあいさつ、小川敏大垣市長のご祝辞に続き、23年度新会長のあいさつがありました。その後、議事が審議され、全ての議事を承認し、23年度のスタートとなりました。



## 総会講演会

テーマ 「生活習慣と疾病予防」

小嶋内科クリニック理事長 小嶋 昭次郎 氏



生活習慣病と呼ばれる、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの原因や予防の方法について講演いただきました。

内科医の立場からの、最新の治療の現状も交えてのお話は、大変興味深いものでした。

以前から、検診を受けて病気を早期発見・早期治療することが大事といわれてきましたが、実はこれは二次予防。病気にならないようにする「一次予防」を目指して、日々の生活に気をつけたいものです。中でも食生活は、私たちにとって身近なことなので、皆さん、普段の食卓を思い浮かべ、うなづいたり苦笑したりしながら、熱心に聞き入っていました。「海鮮丼は、ヘルシーではなく高コレステロール食」など、意外な事実も教えていただきました。

食と共に、適度な運動も大切とのこと。まずは「あごを引いて、かかとから地面につけて、つま先を後ろに蹴り出し、腕を振る」、そして、ファッショナブルなスタイルで、1回30分、週3回、歩くことから始めましょう！



### 第1回 『聴く技術』

講師 矢野 由子さん

びすけっと  
(微助人代表)



広報おおがきを見て応募された方が多数参加されました  
(会員 18名 会員外 17名 計 35名)

『聴く技術』とは？技術がなぜ必要あるのかと、皆さん関心を持って聴き入って見えました。矢野さんの提案で『「がんばらないで」に違和感』と書かれた記事を黙読した後、2人が組になり、話し手聴き手に分かれて5分間話し合い。参加者のひとは「自分が話をするときにはしっかり聴いてほしいので、‘うん・そう’と相づちを打って聴くことに努めた」と感想を話されました。

やはり、5分間、聴くことに集中することは、長くも短くも感じられたようです。矢野さんは、福祉施設に行って相手の方の話を少なくとも1時間は聴かれるそうです。ところが「話を聴く」とは、実はなかなか難しいことなので、トレーニングをしながら「聴く技術」を身につけることを必要とします。

質問コーナーでは「相手の話に相づちを打ちながら聴くだけでいいのですか」などと熱心な質問が出て、今後のボランティア活動に役立てていきたいという方もいらっしゃいました。



## ホームページを作成しています

▶▶▶ 昨年度2月頃より準備をはじめ、本年度中に「大垣夢ある女性の会」のホームページを作成し、立ち上げをする予定です。現在の活動のようすのほか、これまでの活動や会報 DONNA の表紙などを見ることが出来るようにしたいと思います。

現代では自らの情報を広く提示することで、多くの方に理解を深め、他団体との交流や情報交換が可能になります。”自立した団体として広く認知していただけるチャンスです。ホームページを活用して活動の”はば、を広げていきましょう。



### <会員向け講座> ホームページの作成と操作

ホームページの維持管理ができる会員をめざして、「ホームページの作成と操作」と題した講座を開きます。大垣夢ある女性の会ホームページに参加していただける方のほか、ホームページの作成や操作に関心のある方もご参加下さい。

- ☆ 8月16日(火) 13:30~16:30 多目的交流イベントハウス第2会議室
- ☆ 8月23日(火) 13:30~16:30 多目的交流イベントハウス第2会議室

2日間連続の講座です。できる限り続けて受講して下さい。会員向けのため、無料です。ホームページビルダーの入っているノートパソコンをお持ちの方はご持参下さい。数台は用意してあります。申込は企画部高屋(090-7691-0314 TEL/FAX 73-2701)まで。

## これからの講座紹介

公開講座 DONNA(基礎)講座パートⅡ

第2回 『書く技術』 ～考えをまとめて文章(小文)を書く～

NPO 法人くすくす理事 小池 肇子 さん

所属団体・グループの会報やニュースの原稿、市の公募委員に応募するための文章、雑誌や新聞への投書、日記や自己紹介のための原稿など・・・。

身近なところで文章を書く機会はありませんか。文書を書くのが苦手な方、もっと上手になりたい方、ご参加下さい。

日時 9月 3日 (土) 13:30～16:00

会場 スイトピアセンター 学習館4F 男女共同参画活動室

※ 無料ですが、会員外は資料代500円が必要です。

会員の方は8月26日(金)までに企画部高屋にお申込み下さい。

第3回は『話す技術』を予定しています。



公開講座 男女共同参画セミナー

### 『女性と防災(仮題)』

東日本大震災では被災された方も多く、被害も甚大で、本当に心が痛みました。しかし、私たちの地域でも同じような災害がおきないという保障はありません。

横浜の男女共同参画センターで出された「私の防災ノート」が注目を集めています。一般的な防災の知識と共に、生活者として、女性としての視点から防災を考えるチェックノートです。私たちも大垣・西濃地域について、日常の生活をチェックし、震災に備えることなどをみなさんと考えてみたいと思います。

日時、講師はまだ未定ですが、9月頃を予定しています。



### 運営委員会(各広場長)からのお願い

各広場で実施してほしい「企画」を会員の皆さんから募集しています。広場ごと、あるいは合同で広場が中心になって行うものです。講座・研修、視察・見学、調査やアンケート、なんでも結構です。お近くの運営委員に直接、又は、実施講座にご参加いただいた時にお知らせ下さい。

よろしくお願いいたします。

大垣市まちづくり市民活動支援センターでの  
「女性のためのはじめの一步相談」の担当を  
はじめました

- これから何かはじめたい方
  - ライフスタイルのリフレッシュがしたい方
  - 身近な集まりのアイデアやチラシの作り方
  - どこに相談していいかわからない方
- など・・・

毎月第2日曜日 10:00～

第4日曜日 13:00～

お気軽におしゃべりにお立ち寄り下さい。

