

# Donna

あなたが輝くとき まちが輝く

女性ひとりで実現できない夢を みんなでかたちにしてみませんか  
ひとの数だけ 夢が生まれます  
ともに学び 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



## 2024年度総会

6月2日(土) ハートリンクおおがき研修室  
2024年度総会 13:30～14:00  
講演とフラメンコの実演 14:00～15:00

本年度は総会並びにフラメンコについてのお話と実演を実施いたしました。

総会を恙なく執り行ったのち、アウロラフラメンコのみなさんによる実演により、多くの参加者の方とフラメンコの奥深さや見事な演技に感動しました。



### 講演とフラメンコの実演

#### フラメンコについてのお話

アウロラフラメンコ代表 山本 ゆかり さん

#### 実演

アウロラフラメンコのみなさん  
フラメンコギター演奏 小川 亮 さん



#### 感想から

- ・フラメンコは初めて見ましたが、とても迫力があって素敵でした。最後のみなさんの踊りに感動しました。胸が熱くなりました。
- ・初めてフラメンコを観ました。発祥など知らなかったのこれから見る目も変わります。足さばきがカッコ良かったです。ギター演奏も素敵でした。
- ・フラメンコの起源を初めて知りました。何歳でも楽しめるのはとてもいいと思います。いつまでも生き生きと過ごしたいと思います。
- ・みなさんの熱量に圧倒されました。ギターの音が素敵でした。



事務局

〒503-0911 大垣市室本町5-51 スイトピアセンター学習館1階  
大垣市男女共同参画センター ハートリンクおおがき  
大垣市役所 市民活動部 男女共同参画推進室内  
ホームページ [http://yumearujosei.jp/](http://yumearu josei.jp/)

TEL (0584) 47-8549  
FAX (0584) 47-8838

## 人生100年時代!!

～人生後半を豊かに幸せに暮らすための  
プランを一緒に考えてみましょう～

今回の講座は“人生の未来設計図を描き、やりたいことを実現し、困りごとを解決し、生きがいのある幸福な人生を実現する”ことを考えていただく機会を提供できればと企画しました。

「100年キャリア見える化ノート」に記入してみました。

1. もともと持っている人生観・信念・価値観や職業体験などで得られた強みなどを振り返って自分らしい生き方について夢を描く
2. 自分の周りの困りごとや不安をチェックしてみる
3. これからの収入と支出を計算して資金寿命ののばし方を考える

この作業を通して、また、グループワークで体験や思いを分かち合い、共感し合うことによって、それぞれの方の未来設計図作りの一助になったのではないかと思います。



### 感想から

- ・自分の人生を振り返ることができた事、人生・経験が豊かな皆さまからお話を伺えた事、人とはなかなか話せないことなどを話せたり伺えてよかったです。
- ・人生を振り返って、活躍できていた時期と自分との戦いでもがいていた時期があって、生きてくるって大変だったけど、その中を生き抜いてきた自分にちょっと誇りを持ち、ほめてあげたいと思いました。
- ・思考が整理できました。今後人生100歳にむけて、やれてないことが明確に出ました。
- ・具体的、理論づけのワークシートがあり、とてもよかった。
- ・自分がチェンジするきっかけになりました。
- ・グループワークで個人の悩みを共有し意見交換できたことは有意義でした。

つながる! 広がる! 女性の交流会  
～自由に話そう! 気軽に聴こう!～



5月19日 日 13:00～15:00  
ハートリンクおおがき研修室

アドバイザー

キャリアコンサルタント 中川 久枝 さん  
キャリアコンサルタント 藤井しのぶ さん

藤井さんからご自身の体験を通した「次に進む」きっかけと勇気のお話を聞く事ができました。

幅広い活動をしている参加者のみなさんの近況もお聞きました。新しい方の参加もあり、情報いっぱいの交流会となりました。

### お知らせ

#### 視察研修について

令和6年10月26日(土)  
みそ蔵(カクキュー 八丁味噌  
愛知県岡崎市) 見学など

案内は後日発送します