

ばらんす

第41号

編集発行

大田原市総合政策部
政策推進課 市民協働係
〒324-8641
大田原市本町1丁目4番1号
☎ 0287-23-8715
FAX 0287-23-8748

「いつまでも健やかであるために、知っておきたい女性のカラダのお話」

と き：平成28年6月18日(土) 10:00~11:30
と ころ：トコトコ大田原3階 市民交流センター視聴覚室
講 師：白石悟 先生(那須赤十字病院副院長・第一産婦人科部長)

女性の心と体の
健康講座

女性ホルモン(エストロゲン)の変化 が女性のターニングポイント

女性
ホルモンが
助けて
くれる事

- 女性らしいカラダを作る
- 妊娠、出産
- お肌のハリ、つや
- コレステロールを調整
- 骨を丈夫に保つ
- 自律神経のバランスを保つ



白石悟 先生

女性ホルモンの変化 とさまざまな不調

更年期が始まる(平均41.2歳)頃から女性ホルモンは急激に減少し、さまざまな不調の原因になります。過度なダイエット、仕事や家庭のストレスが女性ホルモンに影響を与えます。

更年期症状

突然体が熱くなる(ホットフラッシュ)、イライラ、動悸、全身疲労感、めまいや耳鳴り、失禁、目がかすむ、便秘、手足のしびれ、頭痛、うつなど不調が出てくる。

生活習慣病・骨や関節が弱くなる

女性ホルモンが減ることで、骨がもろくなったり(骨粗しょう症)、血圧やコレステロール値(女性ホルモンが脂肪を分解)が上昇し、生活習慣病のリスクが高まる。

閉経からが 第三の人生

- 症状を改善するために…
- ホルモン補充療法(HRT)
 - 禁煙 ● 正しい食生活
 - 運動(ウォーキング、ストレッチなど)

大豆のパワー

大豆は骨を鍛える意外な食材であり、大豆イソフラボン、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、植物繊維も含まれている。納豆摂取量の多い地域は骨折発生頻度も少ない。



大田原市地域女性活躍推進事業 男の料理教室



講師：大田原ふるさと大使
銀座「みちば和食たて野」オーナーシェフ 舘野雄二郎 氏

舘野シェフの母校、黒羽高等学校において料理教室が開催され、後輩となる生徒たち男女20名が参加しました。

まず「本格出汁」を作り、その「出汁」を利用し、地元産若鮎と夏野菜を使った「酢取りあんかけ」、焼いた鶏胸肉にパプリカや長ネギなどを彩りよく盛り付ける「鶏胸肉の香草焼き」、鯉のたたきにネギ・みょうが・大葉を添え、味をつけた「出汁」をかける「鯉のたたきなめろう茶漬け」など、家庭ではなかなか味わえない料理を作りました。台所にあまり入ることのない生徒たちも舘野シェフの指導を受け、仲間と協力し包丁やフライパンの使い方を学びとても上手に出来上がりました。

日本料理の基本は「出汁」。昆布と鰹節を上手に使うことにより、減塩に効果があり食事が大変おいしくなります。今回作った料理もかなりの減塩でしたが、しっかりとした味付けとなり、参加者全員が満足・満腹になりました。



小さな患者さんと 寄り添う医師

あさかクリニック
院長 若江恵利子 先生

恵利子先生の朝

恵利子先生の朝は早い。5時30分起床、6時15分に宇都宮へ通学するお子さんを駅まで送る。それからクリニック内を点検。7時には予約に訪れる人々のためクリニックを開け、8時50分診療開始となる。

クリニックへの思い

あさかクリニックの建物は淡い暖色系で子どもがためらわず来院できる印象がある。受付をはさんで左右のフロアには、子ども動きを考慮していくつもの遊具があり、子どもたちは自然に足を進め遊び始める。子ども目の線



若江恵利子 先生

に合わせた書架には、良書として定評のある絵本が並び、開いて見入ったり、ママと一緒に読む姿が見られる。恵利子先生は、患者にとつて居心地よいクリニックを目指し、クリニック全体のデザインは、基本的なことを考え業者に示したとのことである。

患者に寄り添う診察

子どもたちは順に診察室に入るが、泣き声や叫び声などは聞こえない。子どもの心身の発達を知りつくしている恵利子先生は、速やかに子どもの全体像を察知し、言葉かけをしながら診療している。やわらかい暖色系の診察着に親しみを感じ、ママのよらかな恵利子先生は、子どもたち

ちは受け入れやすいのである。子どもと親の心を読み取り、親の質問についても的確に回答している。

仕事・子育て

恵利子先生は、開業医の家庭で育ち、地域の磯先生として親しまれていたお父様の姿を見て医師を志した。

都内の大病院に勤務し、結婚・出産に至った。長男の出産時には産前6週、産後8週の産休を取り、その後は併設の保育所に預けた。長女の出産時に大田原へ戻り開業医となり、出産直前まで仕事をこなし、産後1か月で仕事に復帰した。

子どもたちが順に診察室に入るが、泣き声や叫び声などは聞こえない。子どもと親の心を読み取り、親の質問についても的確に回答している。

地域の小児科医として

恵利子先生は、子どもは親の付属物ではない、命ある

者として幼い人格を尊重している。

地域の小児科医である恵利子先生は、出産・子育て・仕事を同時に体験している。仕事や子育てを続ける女性にとつて力強い味方であり、得難い存在である。

核家族が増え、身近に子育てについてアドバイスが受けられなくなっているが、むやみにインターネットなどの情報を信じないこと。子育てについて知りたいこと・迷うことがあったら小児科に相談してほしいとのことである。

地域の子育てを支え、子どもの心と体を守るための活動を願う次第である。

あさかクリニック

(旧：磯外科小児科医院)



大田原市浅香3-3711-27
電話：0287-22-2601

まで得た。ちとせ氏はこうしてチャンスをつかんだ!

「印象を良くする」には、周りを明るくする笑顔とプラス思考の言葉が大切。笑顔の作り方と発声法、ネガティブをポジティブに切り替える言葉・考え方を意識したペア陽転トレーニングなど「実習」が行われ、「印象を良くしてチャンスをつかんでね」として講義は終わった。

ポジティブ言葉へ変換して明るい思考を(例)

内気

おしとやか

意地っ張り

意志が強い

短絡的

決断が早い

受講した生徒のアンケート(知ったこと、実践したいこと)

- ネガティブな言葉だけ言っても進歩がない
- 自分の笑顔で周りの環境が変わる
- 自分と違う価値観に出会った時は、自分が成長するチャンスだ



わたしのまちの

駐在さん

こんな駐在さん
ステキです～



親園駐在所巡査部長

宮川友志さん
ともゆき

「今年5年目、みなさんに知ってもらって、家族にもお隣にも話してもらって注意してほしいです。」と宮川さん
ほほえみセンターの開催日、毎週火曜日の11時半ごろいらして、地域に密着した事故、事件などの情報を知らせてくれ、高齢者の見守り活動にも関わってくれておめ。

親園ほほえみセンターの みなさんから

「送りつけ商法って言ってね、勝手に送ってくる小包、もしかして家族が…なんて思っ、受け取らないこと。代引きで払ってしまったら泣き寝入りだよ」と話してくれた。



おれおれ詐欺の被害の寸劇をしてくれたんだよ！まるで犯人のような仕事で、本当にわかりやすかった。



家族より、早く情報を聞いて、ありがたい。おかげで家族が「おれおれ詐欺」にあうところを未然に防げたんだよ。



大田原管内で起きた交通事故、泥棒について、最新の情報を教えてくれ、「運転中ティッシュを取ろうとしてぶつかった」「農機具、米の倉庫の力ギをしていなかった」と具体的な話をしてくれるんだよ。

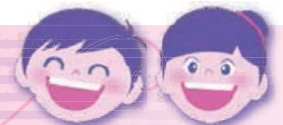


交通事故が起きやすい場所などを知らせてくれ、「家族にもスピード出さないように知らせてね」と話してくれるんだよ。



大田原市地域女性活躍推進事業

コミュニケーション能力アップ講座



～ チャンスは平等、結果は不平等 ～

講師：印象戦略家 ちとせ氏

5月27日(金)黒羽高等学校実践室で「コミュニケーション能力アップ講座」が開催された。就職活動サポート授業の一環で、受講者は三年生全員約150名である。



ちとせ氏の紹介の後、講義が始まった。

まず「負けるのが目的の後出しジャンケン」で、人は無意識の行動に支配されていることを知らされた。なぜか勝ってしまう手が出る。

ちとせ氏の暗い高校時代の体験談が話された。無意識に出る仕草(口を閉じて歯を見せない・明るい挨拶ができない・笑顔の習慣がない)や、「どうせ」という言葉などが人々に「暗い印象」を与えていた。

人に好かれるには、歯を8本見せる笑顔が大切だと気づき、笑顔の訓練とその習慣化で「明るい印象」に変えることに成功。また明るい挨拶と言葉かけ次第に周囲から良い評価を得てさらにパートナー

働くウーマンプロジェクト公開講座2016

男女共同参画による地域づくり

希望の持てる未来へ

と き：8月26日(金) ところ：宇都宮大学 大田原市参加者15名

職場では ▶▶ 性差による職域決定を打破する
(女性はお茶汲み、コピー係など)

家庭では ▶▶ 両親の男女共同参画の姿を子どもに示す

地域活動は ▶ 男性(男の子)を積極的に出す

慶応義塾大学法学部
教授 片山善博 氏

ベスト・ファザー
イエローリボン受賞
(2005年)



- 自分の能力を自分の意思に従って実現できる社会であること。
- 自治体政策形成過程では、前例にとらわれず、「男女共同参画」を取り入れる。
- 地方議会(議員)は男性が多い。女性のための政治参画講座を開催したり人材育成をはかる。
- 性差ではなく個人差。

男女共同参画とは? 男性も女性も、個々の能力が発揮でき、自己実現ができる世の中

一人ひとりが輝く 大田原のつどい2016

『今の自分にできること、みんなでステップアップ』

男女共同参画
社会の
礎を築いてきた
女性たち



大田原市女性団体連絡協議会が主催する「一人ひとりが輝く大田原のつどい2016」が、8月27日(土)市総合文化会館ホールで開催された。

まずドキュメンタリー映画「何を恐れる—フェミニズムを生きた女たち」を上映し、そのあと映画を監督された松井久子氏のトークショーを行った。

映画は70年代に始まったウーマンリブと日本のフェミニズムの歴史や、75年の国際婦人年を経て現在に続いている活動を、男主体の社会と戦ってきた女性14名へのインタビューで綴ったものである。トークショーでは会場の人々ハマイクが回され、映画の感想、今の自分に出来ること、今後の決意などがディスカッションされた。

男女別々のタライと物干し竿がある地域に生まれ、その世代の男としてしつけられた。会社で、毎朝女性からお茶をいれてもらっても不思議ではなかった。40年ぐらい前から、朝お茶が出なくなった。操作が面倒な湿式コピー機から男も使えるドライ式になってコピーを頼めなくなったが、「女性も対等に」と周囲の空気が変わったのも一因。法が整備され、会議も一緒・共稼ぎは当たり前・女性も残業を…。今では当たり前のことと意識が変わってきた「男女共同参画」の自分史を、映画を見ながら考えていた。
(岩元)

ばらんす掲示板

平成28年度大田原市男女共同参画推進事業者表彰

市では、積極的に男女共同参画推進に取り組んでいる事業者を募集し、表彰いたします。

募集期間 平成28年11月1日(火)から11月30日(水)

※対象や応募方法等の詳細については、広報11月号に掲載しております。

市民力 アップ講演会

期日 平成29年2月26日(日)

会場 大田原市ピアートホール

内容 ①大田原市男女共同参画推進事業者表彰

②市民力アップ講演会 講師:ジャーナリスト/東京工業大学教授 池上彰 先生

テーマ:未定

※詳細については、広報12月号に掲載を予定しております。

■お問い合わせ先:政策推進課市民協働係 ☎23-8715

編集後記

食器棚の奥にある安物湯のみ。48年前、配属された職場の庶務さんから「朝、お茶を入れるからマイ湯のみを持って来て」と言われて、川崎駅ビルで買った物だ。若造の私、毎朝当番の女性に「有難う」とは言っていたけど、さほど恐縮もせず飲んでいたナ。
(岩元)

編集委員 荒牧 孝道 栗原 敏子
(五十音順) 岩元 利孝 藤沼 久子