

SANKAKU

VOL.7 2023年4月
発行元：人権啓発推進課
(男女共同参画担当)

～お互いを尊重し、個性や能力を發揮できるまち～

SDGsジェンダー平等推進事業
女性の健康教育セミナー

弾んで・整えて・学ぶ

女性にとって重要な役割を果たす女性ホルモン。妊娠・出産・更年期などホルモンバランスの影響によって、心身には大きな負担がかかります。



ホルモンバランスとうまく付き合っ、健康に自分らしく過ごすための、「女性の健康教育セミナー」が4月より始まりました。

昨年実施したワークショップでお世話になった、産後指導士の坂野智美先生による、バランスボール体操と、心と体を知るワークで、毎月第2金曜日に開催します(12月は休み)。市内在住の方を対象に、ご夫婦でも、単身でも参加していただけます。お子様と一緒に参加いただけるクラスなので託児はありません。参加費は無料です。



写真は4月クラスの様子です。お天気が良く、皆さんさわやかな汗をかきながら楽しくレッスンされていました。

てんつまCAFE

今年度から毎月第3木曜日に開催します。

(転勤族の妻の会)

昨年度、定期的で開催していた『てんつまCAFE(転勤族の妻の会)』は、今年度から毎月第3木曜日に開催することになりました。

4月20日に開催したてんつまCAFEには、リピーターの方2名と、初参加の方4名、計6名が参加。なかには、4月に引っ越してきたばかりの方もチラシを見て参加して下さいました。

今回は、保健センターより保健師さんがゲストに参加し、乳幼児検診や離乳食の進め方など、皆さんの悩みに答えていただきました。

参加者は、「保健師さんに直接質問ができて良かった。」「舞鶴の病院やスーパー、新しくOPENしたお店などの情報は、ネットの口コミだけでは分からないので生の声を聞いて良かった。」「自宅で一人だと孤独になってしまい、頼れるところもなく忙しい毎日なので、共通点がある方たちと話が出来て、気持ちも楽になった。」など嬉しいお声をいただきました。

転勤族だから、子育て中だからと諦めるのではなく、やりたいことにチャレンジしたり、自分らしく過ごしていけるように、参加者の皆さんの気持ちに寄り添い、てんつまCAFEに来たら、舞鶴が大好きになった！舞鶴での生活が楽しくなった！と言ってもらえるような活動を目指していきます。



会話ははずむ、参加者の皆さん。

みんなでお子さんをみているので、ゆっくりお話しして頂けます。飲食もOKです。

出会いがあれば、お別れも… スタッフのつぶやき

3月は、フレアス舞鶴の常連さんや、一時預かりのヘビーユーザーだった方々が転勤で舞鶴から引っ越されていきました。「フレアスが大好きでした」「一時預かりの時間がいつも待ち遠しかったです」「舞鶴は子育てしやすかったです」と言っていたが、わざわざお電話や、挨拶に来て下さり、何度も涙のお別れを…。転勤シーズンは寂しくて身が持たん。また舞鶴に来てくれるといいな。



スタッフ紹介

—長谷川 実由紀です—



4月から週2回、フレアス舞鶴で勤務することになりました、長谷川です。定年退職後、2年ほど空白がありますが、社会との関わりを持ち、少しでもお役に立つことができればと思っております。まだ、分からないことだらけですが、よろしく願います。また、趣味で油絵を描いていますので、絵が好きな方、気軽に声をかけて下さい。