大野城まどかぴあ男女平等推進センター アスカーラ情報誌

すてっぷ

Vol.269
2022.2.1 発行（隔月発行）

2 3月号

事業レポート①「生涯現役」応援セミナー

中高年のための「Zoom」入門&活用術！

事業レポート②

アスカーラいきいき健康教室

～女性のための身体メンテナンス～

3月8日は 国際女性デー

男女ともにジェンダー平等について考え、
アクションする日として国連で定められています

Contents

■事業レポート① 「生涯現役」応援セミナー
中高年のための「Zoom」入門＆活用術！…… P.2
■事業レポート② アスカーラいきいき健康教室 ……P.3
■TOPICS「情報サポーター養成講座」 …… P.4
■アスカーラ事業のご案内…… P.5
■アスカーラ情報 …… P.6
■ひとりごと …… P.6

事業レポート１

レポート記事はアスカーラが実施した事業の中から厳選し、情報サポーターが取材・記事作成しています。

「生涯現役」応援セミナー

中高年のための「Zoom」入門＆活用術！

■実施日　11 月 24 日（水）、12 月 7 日（火）

■講　師　大雄（おおたか） 義弘（100 歳株式会社 代表取締役）

アメリカからやってきたテレビ会議システム「Zoom」

https://zoom/us/

■ **Zoom とは**

- 1 クリックで接続できるので、面倒なアカウントが必要ない
- 1 クリックで講座を録画できる　※ホスト（主催者）もしくは機能がある場合
- オンライン上でホワイトボードが書けるので、リアル感がある
- スマホ・タブレットでも講座に参加できる
- チャットで情報共有できる
- 100 人まで、同時に参加しても安定した講座が開催できる
- ネット上で、小グループができるので双方のコミュニケーションが取れる

■ **特徴**

- ミーティングやセミナーに適した作りになっている
- 主催者が送った招待 URL・ミーティング ID を入力すれば誰でも参加できる

■ **基本設定**

- Wi-Fi 環境の確認　→　Zoom アプリのダウンロード　→　「参加する」

Let`s try!!

Zoom を会議時の利用に限定しないで、遠くの家族や友人と顔を見ながら会話できるこのツールは、電話やメールとはひと味違い、生活が楽しくなる。

講座はシニアの男性を中心に約 30 名集まった。関心の高さがよくわかる。意欲が溢れる教室は、慣れない電子機器やカタカナ専門用語に奮闘しつつも、学ぶ姿勢は素晴らしく、大いに見習いたい。元気をたくさんわけて頂いた。

「せっかく習ったのに覚えられない」「難しい言葉だらけで混乱している」と嘆く前に、とにかく始めてみて、繰り返し練習してみよう。他者に教えることができればもう、あなたのモノ！(^^)/

（情報サポーター　遠田 真琴）

事業レポート２

アスカーラいきいき健康教室

■実施日　１２月１１日（土）

■講　師　伊藤　香織
（助産師、フェミニンケアスペシャリスト）

第１回
助産師に学ぶ！女性の健康の秘訣
～女性に知ってほしいフェミニンケア～

女性が大好きという講師はお産や不妊治療看護、育児支援など、看護師助産師歴 30 年のベテラン助産師である。誕生から一生をサポートする自分の仕事に誇りを持っている。講座の最初に、「ニコニコ笑顔、ほかの方が話している時は笑顔で聴く、人を否定しない、ダメ・むずかしい・無理・だって・出来ないの言葉は禁句、今日学んだことを実践する、今日聞いた個人的な話はここだけの話で他言はしない」ということを受講生のお約束ごととして話され、リラックスできる雰囲気作りをされていた。

■女性が元気に笑顔で人生を歩めるように！

「女性の第２の顔」というべきフェミニン（デリケート）ゾーン。尿道口・膣口・肛門周囲などのフェミニンゾーンは、女性にとって身体の大切な部分。正しい洗い方、拭き方、保湿の仕方を知りケアすることが大切。

フェミニン（デリケート）ゾーンケアのポイント【洗い方・保湿（３つのポイント）】

STEP❶ 洗い方
①ソープはしっかり泡立てる
②前からデリケートゾーン部分はやさしく丁寧に洗う
③後ろから、肛門はシワを広げながら洗う（尾骨、仙骨も）
④アンダーヘアーは根元の肌をなでるように洗い、最後に手で逆に引っ張り、抜ける毛は抜く
⑤鏡でチェックして汚れ（恥垢）が溜まっていないか確認

STEP❷ 保湿
①お風呂を出て濡れた状態で、指にオイルやクリームをつけて外陰部を覆うように塗る（逆Ｕ字）
②大・小陰唇、肛門周りにやさしくぬる
③足のつけ根部分も軽くマッサージ。リンパの流れを良くする

STEP❸ オイルパック
①5～7㎝にカットしたコットンにオイル（50cc 以上）を含ませて電子レンジで温める
②ナプキンの上に乗せてフェミニンゾーンに当て 5～10 分置く

３つのケアポイントで血行が良くなり会陰部分の巡りをよくすることで、かゆみや二オイ、黒ずみを改善し、冷え性や生理痛も緩和される。東洋医学的にも経絡（けいらく）を刺激、全身に良い効果がある。会陰が柔らかくなることで、頭もクリアになりリラックス効果も期待できる。週に１～２回でもできるといいですね♪

生理用品も選べる時代が来た！
・使い捨てナプキン　・使い捨てオーガニックコットンナプキン　・使い捨て布シート
・吸収ショーツ　・月経カップ　・布ナプキン　・タンポン　・ふんどしパンツ
※ほとんどが白だが、白は漂白してあるので避けた方がよいという。

煩わしい生理から逃れて数十年が経ち、すっかり忘れていたが、改めてフェミニンゾーンケアの大切さを知った。

（情報サポーター　スピカ）

TOPICS

今回は「情報サポーター養成講座」の実施報告を特集としてお届けします。

センスじゃなく ルールで決める色選び

■実施日　11 月 22 日（月）、12 月 6 日（月）
■講　師　久保田 みき
（カラープライマリー 代表）

久保田 みき さん

この講座は、大野城まどかぴあ男女平等推進センターに所属しているボランティアのひとつ「情報サポーター」の周知と、今後活動していただく方の募集を主な目的とした講座です。また、現在活動中のサポーターの方のスキルアップも兼ねており、サポーターの方以外と一緒に学んでいただくことも目的としています。

今年度からオールカラーとなった情報誌「すてっぷ」を、より良い誌面にするべく色の使い方や効果について学ぶ講座を行いました。

≪第１回の内容≫

〇色の持つ意味、区別と分類（性別と色）
〇色のルール（背景色と文字色の関係、誘目性）
〇「すてっぷ」過去号を見て感じること
〇自分の好みの色分析（カラーカードを使用）

講座の様子

≪第２回の内容≫

〇前回の色分析の結果でグループ分け
〇次号の「すてっぷ」に色をつけるグループワーク（＊パソコンを使用）
〇発表（なぜその色をつけたかの理由など）

何色にしようかな

受講者の感想

色を選ぶ時、センスが必要と思っていましたが、ルールがあるのを知って、いい勉強になりました。

色のイメージは自分の中にもあったけど、あらためて説明して頂きなるほど！と思いました。

実例を上げながらの講座だったのでわかりやすかった。カラーって身近にありすぎて気にしてなかったので新発見が多かったです。

相手の印象も少し意識しながら、これから色選びをやっていきたいと思いました。

誌面の色を自分で決めていくことって、思った以上に難しいのだなと思いました！

情報サポーター
新規会員募集中！

情報誌や壁新聞などを作成する、情報発信ボランティアです。
見学やご質問は随時受付中です。
☎ 092-586-4030

☆本ページの色合いは、講座中に受講生の方に考えていただいたものをもとに作成しました。

第5回 アスカーラ共生フォーラム

アスカーラからステップアップ ～未来へつなぐ～

東京大学名誉教授の上野千鶴子さんのオンライン講演と若い世代とのトークをメインとしたイベントを開催します。未来に向けた上野さんからのメッセージをお楽しみに！

託児（要予約）　車いす　手話通訳

オンライン出演

上野 千鶴子

【日　　時】**2月19日（土）** 14：00～16：00（13：30開場）
※終演時間はやむを得ず変更になる場合がございます
【講　　師】上野 千鶴子（東京大学名誉教授、社会学博士）
【会　　場】大ホール（大野城まどかぴあ1階）
【料　　金】500円（当日700円）自由席　★★総合案内にてチケット販売中★★

令和4年度 実行委員・ボランティア募集

経験・性別・お住まいに関係なく、興味のある方はどなたでもお気軽にご参加ください。
詳細は、ホームページやチラシをご覧ください。

託児（要予約）

内　容	日時・会場	詳　細
男女平等推進センターサポーター説明会	**3月3日（木）** 11：00～ アクティブルーム（まどかぴあ3階）	**【啓発・事業サポーター】** 絵本の読み語りなどによる啓発活動、センターの運営補助や講座・イベントの準備・受付を行います。 **【情報サポーター】** アスカーラの情報誌「すてっぷ」などをセンターと共働で作成します。
男女共生講座実行委員会（第1回）	**3月22日（火）** 13：30～ アクティブルーム（まどかぴあ3階）	大野城市男女共生講座は、男女共同参画について気軽に楽しく学べるイベントです。 実行委員会では、企画、出演者の人選、チラシ作成、広報、当日準備・進行などを行います。

大野城まどかぴあ 相談室

ひとりで抱え込まず、まずは相談してみませんか？
ご相談は全て無料です。秘密は守ります。

ホームページからの予約受付（24時間）⇒

☎ 相談電話受付　092-586-4035

■総合相談■
平日（月～金）　9時 ～ 17時

■臨床心理士による相談■
毎月2回火曜日　12時 ～ 15時
毎月2回木曜日　9時 ～ 12時

■法律相談■
毎月第1～4木曜日 13時 ～ 16時

■おしごと相談■
毎月第2水曜日 10時 ～ 12時

キッズルームのご案内

利用時間 ： 開館日の 10：00～15：00（予約不要）
（12：00～13：00 消毒・換気のため利用できません）
場　　所 ： まどかぴあ3階キッズルーム
対　　象 ： 小学校就学前までのお子さまとその保護者等

★ お楽しみ会 ★

ボランティア団体等による楽しいイベントをキッズルームで毎月開催しています。

実施時間 ▶ 10：30～ 15分程度

【お楽しみ会日程】

2月　4日（金）託児サポーター“ママ・ポケット”
　　22日（火）大野城子ども劇場

3月11日（金）託児サポーター“ママ・ポケット”

アスカーラ情報

※状況によりイベントの開催に変更が生じる場合があります。
最新情報は、まどかぴあホームページ等でご確認ください。

2月

まどかぴあ休館日
2日（水）、16日（水）

日付	イベント
19日（土）	第5回 アスカーラ共生フォーラム 時間：14:00～16:00 場所：まどかぴあ1階 大ホール 料金：500円（前売り・自由席） 好評販売中！！
1・15日（火） 3・17日（木）	臨床心理士による相談 （予約制）

3月

まどかぴあ休館日
2日（水）、16日（水）

日付	イベント
3日（木）	サポーター説明会
24日（木）	登録団体説明会 市民グループ活動支援事業 説明会
1・15日（火） 10・24日（木）	臨床心理士による相談 （予約制）

アスカーラでは、今年も様々な講座やイベントをご用意して
みなさまのお越しをお待ちしております。
どうぞよろしくお願いします。

ひとりごと

Save the earth
-確実なリサイクルに向けて-

今年の冬はめちゃくちゃ寒かった。とはいえ、季節が進んで夏になればまた、猛暑やゲリラ豪雨、巨大台風の発生など、迫り来る異常気象への対策は「待った無し」だ。

私達ひとりひとりが地球のためにできることは、やはりゴミの分別だと思う。

ペットボトルやアルミ缶の回収率は高いらしいが、飲み残しが入っていたり、キャップがはめたままであったりということを理由にわずか1割しかリサイクルされていないというから驚きだ。「キャップを外し、軽くすすいで乾かしてからリサイクルに出す」というプロセスをひとりひとりが確実に行って欲しい。

また、ゴミの出し方は個人の自覚だけでなく、家庭や地域・学校での教育・指導が必要だと思う。

地球の未来を良くするために、できることから確実に行動していきましょう♪

（情報サポーター　東慶院　桜子）

アスカーラ フォトギャラリー

【まどかぴあ南側広場のイルミネーション】

昨年11月20日（土）から12月26日（日）の間、大野城ウィンターイルミネーション2021が開催されました。大野城市の6施設を巡ってキーワードを探すキーワードラリーも好評でした。

■講座、イベント等のお申し込み、お問い合わせ先
＜発行＞大野城まどかぴあ男女平等推進センター アスカーラ
〒816-0934　福岡県大野城市曙町2-3-1
ホームページ▶http://www.madokapia.or.jp/
ＴＥＬ▶092（586）4030
ＦＡＸ▶092（586）4031

開館時間／月曜日～金曜日　９時～19時
土日祝　９時～17時
年末年始／12月28日～1月4日

アスカーラ　検索