

Heal the mind and body スキルを生かして 心と体を癒やしたい

子育て中の母親や障がいのある人など
一人一人に合わせたヨガレッスンを



“TOTAL BALANCE Renka” ヨガインストラクター 岡橋如子さん

ヨガを軸に広がった活動

「社会的弱者など、孤立しがちな人たちの心と体を、少しでも癒やすことができればと思っています」

そう話すのは市内在住のヨガインストラクター、岡橋如子さん。6年前から出張ヨガなどの活動をしています。

「20歳の頃にヨガインストラクターの資格を取得したんですが、出産を機に離れていました。子育てが一段落し、スキルを生かして社会の役に立つことをしたいと思っ

たんです。そんな時に、知り合いから誘われて、出張ヨガを始めることになりました。最初に出向いたのはお寺で、今でも定期的にレッスンをしています。これを機に、福祉施設でヨガやハンドマッサージもしているんです。体だけでなく心も癒やすために、ゆっくりに話を聞きながら進めるようにしています」

ヨガを軸に、活動の幅を広げてきた岡橋さん。地域のグループや行政から依頼を受けることも多いと話します。

「子育て中のお母さんは、どうしても家に引きこもりが

ちになってしまっていますよね。そんな人たちがリフレッシュできる場所を作りたいと思

い、小さな子ども連れでも参加できるレッスンをしています。先日は、市内の子育てサークルから声が掛かり、出張ヨガをしてきました」



相談したところ、講座を開講することになりました。皆さんが生き生きしていたのが、うれしかったですね」

地域の安心できる場所に
今年3月に、東睦野にサロンをオープンさせた岡橋さん。地域での活動にも力を入れたいと話します。

「市内の拠点として、サロンを作ることができました。シニア層にも関心が高く、レッスン後もゆったりくつろいでもらっているんです。地域に根付いた活動をしていくことで、サロンが地域の皆さんにとって、ほっとできる場所になればうれしいですね」

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

昨年市民活動センターで、聴覚障がいがある人を対象に、市民講師デビュー講座「聴覚チャレンジのみなさんとのヨガタイム」を開催しました。

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに

「以前に障がいのある人が、気を使いながらヨガに参加しているのを見たことがあるんです。それがとても気になっていて、市民活動センターに



トマトの茶碗蒸し

暑い日には冷やしてもおいしい一品

食と育つ

保健センター
☎(758)4721

レシピ 川西いずみ会

- 材料 4人分
 - トマト 大1個(200g)
 - 卵 2個
 - ジャガイモ 小1個(60g)
 - 塩・ごま油 各少々
 - だし 300cc
 - 酒・薄口しょうゆ 各大さじ1/2
 - 添え野菜(スナップエンドウなど) 適宜
- 熱量(おとな1人分): 764kcal、塩分: 0.6g

- 作り方
- ① トマトを湯むきして1.5cm角に切る。ボールの上にざるを置き、トマトを入れて塩を振って軽く混ぜ、出た水分にだしと酒を加える。ざるに残ったトマトは別で置いておく。
- ② 皮をむいたジャガイモを7mm角に切り、電子レンジ(600Wで1分30秒)にかけ、粗熱を取って冷ましておく。
- ③ 卵と①を混ぜ合わせ、薄口しょうゆを加える。
- ④ 器にトマトと②を入れ、③を注ぐ。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で2~3分蒸し、さらに弱火で10~12分蒸す(電子レンジを使う場合は600Wで6分~7分)。仕上げにごま油と添え野菜を加える。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

生徒たちが誇りを持てる学び

放課後に通う解放学級
目標は胸を張って学校を卒業させること

総合センターで行っていた解放学級は、そこに通う生徒にとって放課後に通うもう1つの学校。私は同和教育推進教員として、解放学級の担任のように接してきました。落ち着いて勉強ができない生徒もいる中で、「この生徒にはどう接したらいいのか」と悩むことも多かったです。

前回お話しした通り、家庭で勉強ができない状況にある子もいました。それは差別という問題によって引き起こされたもので、勉強がしたくてもできない状況。やる気にさせることの難しさに直面していました。厳しい言葉でハッパをかけて一方的に教えるのではなく、褒めて教えることを基本に進めていました。

解放学級では人権学習も行います。授業の後には担任チームで毎回反省会を行っていました。生徒の反応や返ってきた言葉を拾い上げ、「もっと深く説明した方がいい」「あの言葉が出た理由はなんだろう」と議論を行います。毎回1時間以上の時間をかけ、生徒が抱える課題をどのように解決するかを考えてきました。年に3回小・中学校の教員も交えた学習会を開催し、連携も行ってました。

私たちが解放学級でめざしていたのは、生徒たちが誇りを持つことです。学力をつけることも、自分自身に自信を持つことにつながります。人権学習の中でも、運動団体が解放運動を通して勝ち取ってきた成果を教えることは、生徒たちにとって大きな誇りとなりました。

厳しい状況に置かれている生徒たちが、胸を張って学校を卒業すること。それが私たち教員の目標でした。
(緑台小学校区人権啓発推進委員会委員長 矢野端)

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

人を誘うだけでもわかる

「簡単に稼げる」
そんなうまい話はありません

事例 「スマホをぼちぼちするだけで今月の収入が20万円を超えた」「シンプルに稼いでいます」というSNSの投稿を見て興味を持った。話を聞きたくて投稿した人に連絡を取ったら、一度説明会に行こうと誘われた。会場で「オンラインゲームの宣伝をする会員になってもらう。会員になるには登録料20万円が必要。でも、誰かを誘って2人が会員になれば元が取れる。会員を増やせばどんどんもうかる。ゲームをする人が増えると宣伝料も入る」と言われた。簡単にもうかる話だと思い、申し込んだ。20万円を持っていなかったのが即日発行のクレジットカードを作って払うように言われた。スマホで効果的な宣伝方法を教えてもらったが、会員になってくれる人は1人もいなかった。カード会社から請求書が届いたが支払えない。どうすればいいか。(20歳代 学生)

この契約はマルチ商法と呼ばれるものです。人を紹介することで簡単にもうかるかと勧誘されますが、多くの人は最初に支払ったお金を取り戻すことが難しい取り引きです。事例の場合は、契約書を受け取った日から20日間のクーリング・オフ期間がありますが、事業者にはSNSでしか連絡を取れず、住所、連絡先などが分からない状態です。

他にも「簡単にもうかる」「すぐに稼げる」といったSNSの投稿を見て連絡したところ、仮想通貨の投資方法やネット広告で稼ぐノウハウなどの高額な情報教材を買わされたという相談があります。簡単にもうかる話はありません。契約する前に慎重に考えましょう。困った時はすぐに消費生活センターにご相談ください。