



上里町男女共同参画
推進センター
シンボルマーク

ウイズ・ユー

あなたとともに

高齢者にとって食事は
大きな楽しみのひとつです!



介護食について講義をうける参加者のみなさん



調理の様子

共催：センター事業活動推進委員会
食生活改善推進協議会

H25. 2/8 (金) 開催

高齢者のための あったか在宅介護食 料理教室

● 関連記事…P 7

もくじ

特集

平成24年度
男女共同参画
週間講演会

人生100年時代のセーフネットづくり

～自分らしい老後と最後の準備～

……2・3

● 男女共同参画推進センター事業報告… 4・5

● 埼玉県男女共同参画アドバイザー誕生! … 8

● 女性団体連絡協議会リレー随想…………… 6

● 相談事業のご案内・編集後記…………… 8

● センター事業活動推進委員会だより………… 7

のセーフネットづくり

最後の準備～



講師の中澤まゆみさん

6月24日（日）開催 94名参加

現在、急激に進行している高齢社会に生きる私たちにとって、『自分らしい老後を過ごす』ということが、今、問われています。上里町では、平成24年度男女共同参画週間講演会にノンフィクション・ライターの中澤まゆみさんをお迎えして「人生100年時代のセーフネットづくり～自分らしい老後と最後の準備～」と題し講演会を開催しました。

講師の中澤まゆみさんによりますと、「終活」とは、自分の葬儀やお墓を事前に決めたり、遺言やエンディングノートを書くといった、終末にむけての準備活動とされていますが、最近では「人生100年時代」を迎え、長い老後を過ごすために、知恵や工夫・準備をして、自分らしい人生にするための活動も含まれるということです。

老後を迎える人たちの最大の不安は、お金・健康・孤独。「人生100年時代」の老後は長いし、そんなことが起こるかかわからない。そんなとき、前に進むためのヒントになるのは、「自分力」。(P3自分力の基本参照)その「自分力」を蓄積しながら、老後と最期を準備していくための知恵と情報の備えが必要であると話され、そして「金持ち」よりも、人とのつながりを大切にする「人もち」の重要さや、具体的な準備や心構えを話されました。



- 参加者の声～抜粋～
- ・老後の問題を分かりやすく丁寧な説明でよく理解できた。
 - ・自分自身の生き方を考えるいい機会になった。
 - ・明るい老後に必要なのは健康と色々な制度や情報を正しく知っておくことが大切ということがよくわかった。
 - ・まだ先の事かと思っていた方が少しずつ勉強していきたい。

東日本大震災でも、地域の人とのつながりの大切さが再確認されました。ひとり暮らしの高齢者も増加している今、40代、50代から生活習慣を見直すことで、介護予防に繋がること、数多くあります。また、町の男女共同参画推進プランなどを活用して、誰もが安心して暮らすことができる、「人生100年時代」に向けての地域づくりも必要です。自分自身の生活習慣を見直しながら、「自分力」と、人とのつながりを大切にする「人もち力」を高め、自分らしい明るい老後を過ごしましょう。

そのための具体的な準備や心構えは、次の3つの通りです。



特集

平成24年度
男女共同参画
週間講演会

人生100年時代 ～自分らしい老後と

上里町の人生100年時代

2010年日本人平均寿命

男性…79.64歳 女性…86.66歳

2012年上里町人口…31,796人うち高齢者6,067人(19%)

・70歳まで 男女比ほぼ半々

・80歳から 女性が多い

・90歳以上…240人(女性186人・男性54人)

・100歳以上…17人(女性15人・男性2人)

(上里町住民基本台帳・5月末現在)

「自分力」の基本

*健康で長生きするために「自分力」を高めましょう!

- ①記憶力がたしかである。
- ②自立心がある。
- ③好奇心が旺盛。
- ④長年の趣味がある。
- ⑤適度な運動をしている。
- ⑥言いたいことを言っている。
- ⑦指先を使っている。
- ⑧感謝の気持ちを忘れない。

(講演会テキストより抜粋)

老後の見守り10か条

*老後の見守りは情報を集め、自分の健康状態と予算・生活環境に合わせた見守りネットをつくりましょう。

- ①健康は日々の備えから。
- ②かかりつけ医をつくる。
- ③介護保険制度を知っておく。
- ④見守りサービスを知って使いこなす。
- ⑤遺言やリビングウィル(事前指示)を書いておく。
- ⑥緊急医療情報を用意しておく。
- ⑦在宅医療について知っておく。
- ⑧青年後見制度を知っておく。
- ⑨無縁よりも多縁。頼れる仲間をつくり「人もち力」をつける。
- ⑩ひとり一人に合ったセーフネットをつくる。



認知症予防10か条

*認知症予防も「自分力」と「人もち力」が大切です

- ①塩分と動物性脂肪を控えてバランスのよい食事をとる。
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫にする。
- ③深酒とタバコはやめて、規則正しい生活をする。
- ④生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療をする。
- ⑤転倒に気をつけよう、頭の打撲は認知症を招く。
- ⑥興味と好奇心をもつ。
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を。
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いをする。
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに。
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活する。

公益財団法人「認知症予防財団」より

上里町&公益財団法人 日本女性学習財団
コラボレーションセミナー

活動力パワーアップ講座

「協働のための“提案力”を磨こう！」

8月30日(木)開催 18名参加

公益財団法人 日本女性学習財団が毎年実施しているコラボレーション（協働）・セミナー（全国で4箇所）を上里町で開催。このセミナーは、日本女性学習財団が開発したプログラムを基に共催者と連携・協力して地域のニーズに添ったセミナーを実施するものです。

当日は、CACI社会起業家研究ネットワーク代表、服部篤子さんを講師に迎え、活動力パワーアップ講座「協働のための“提案力”を磨こう！」を開催しました。午前の部では、講師の服部篤子さんから、「協働」とは何か、活動に必要な「協働」を考える話を聞き、午後の部では、各テーマにそって地域の課題を掘り下げ、課題解決につながる「提案書」をグループで作成し、協働を実現するための「提案する力」を実践的に体験しながら学びました。参加者の皆さんからは、常に活発な意見が飛び交い、また、提案書発表後は相互評価も行い、満足度の高い大変有意義な講座となりました。

講師 服部篤子さん



午前の部 講義
「協働を理解して活動の幅を広げよう」



討議の様子



提案書作成



発表の様子

女性のためのキャリアアップセミナー

仕事に役立つパソコン速習講座（全3回）

講師 高橋 良一さん

講座の様子



参加者の声 ～抜粋～

- ・定期的に開催してほしい。
- ・上級編もやってほしい。
- ・とても役にたった。
- ・とても便利な機能を教えて頂いた。
- ・ペースがゆっくりでいい。

1回目・5月12日(土)「Word活用術」(21名参加)

* 多彩な文字、箇条書き、写真を組合せた案内書作り。

2回目・6月9日(土)「Excel活用術」(23名参加)

* 簡単な会計報告書の作成。

3回目・7月14日(土)「Power Point活用術」(16名参加)

* 文章に写真や動画、音楽等を重ね合わせ動きのあるパソコン紙芝居作り。

結婚や出産などをきっかけに仕事を中断し、再就職を希望している女性を支援し、また、仕事に役立つようパソコンスキルを向上したい女性向けのセミナーとして企画。今回は「仕事に役立つパソコン速習講座（全3回）」と題し、講師に公民館でパソコン教室を開いている高橋良一さんをお迎えして開催しました。参加者からは質問が多く意欲が感じられました。

中高年のための課題解決セミナー

悪質商法の実態と対処法について

～最近の相談事例の紹介・悪質商法や振り込め詐欺の手口と対処法～

7月26日(木)開催 56名参加

講師の木下久美子さん



悪質商法対処法

きっぱり断る!!



- ・ いりません!
- ・ 契約しません!
- ・ 電話を切ります!

当日は啓発DVDを視聴したことにより、悪質商法の手口がとてわかりやすく理解できました。講師の埼玉県消費生活専門相談員木下久美子さんからは、きっぱり断ること、被害にあってしまつてからの対処法、クーリング・オフの書き方、身近に相談できる人がいること、未然に防げる事例が多くあること、そして、困つたときには、あきらめずに消費生活センターに相談してほしい、ということ等を学び、大変参考になりました。

消費生活相談窓口

上里町産業振興課 (上里町役場2階) ☎35-1232	毎週火・金曜日 9:30~12:00 13:00~15:30
消費生活支援 センター熊谷 ☎048-524-0999	毎週月~金曜日 9:30~12:00 13:00~16:00 土曜日(電話のみ相談) ☎048-261-0999

女性も参加OK

男性の家庭参画セミナー

男の生活工房～作って食べて談話して～ (全3回)

第1回 9月7日(金)開催 20名参加

「気になるコレステロール」

講師 田中 佳代さん(管理栄養士)

講義内容

1. コレステロールとは?
2. コレステロールの主な種類
3. コレステロールが多くなるとなぜ困る?!
4. 動脈硬化を予防するには!



- ・ ごはん
- ・ 具たくさんのお味噌汁
- ・ 牛肉の八幡巻
- ・ ラタトゥイユ
- ・ お茶のゼリー

参加者の声～抜粋～

- ・ コレステロールの勉強ができてよかったです。
- ・ みんなと楽しく料理ができました。
- ・ 今日、学んだことを、生活に生かしたい。
- ・ 家で作ってみたい。
- ・ また、参加したい。

第2回 9月27日(木)開催 16名参加

「埼玉県産100%の米粉でシフォンケーキをつくろう」

講師 萩原 里さん(夢みるばさり)



おいしく焼けました!

参加者の声～抜粋～

- ・ メレンゲ作りは苦労しましたがいつも和食が多いので、新鮮でよかったです。
- ・ 米粉は初めてでしたがこれからは使ってみよう。
- ・ 甘みが控えめでおいしかったです。
- ・ 計量がたいへんでしたが先生の指導がよかったです。

第3回 3月5日(火)開催

「ちょっと贅沢、手軽にできるフレンチ&イタリアン」

講師 茂木 信孝さん(埼玉グランドホテル フランス料理長)



- ・ サーモンのピカタ、ラタトゥイユ添え
- ・ ブロッコリーと長ネギの“はなまる”パスタ
- ・ コックオーヴァン(チキンの赤ワイン煮込み)

七本木公民館・七本木児童館・男女共同参画推進センターまつり

10月14日(日)開催 1200名参加



展示解説をする男女共同参画アドバイザーの大野さん(左)



ロボットが動き出すとこども達から歓声が上がりました。右が講師の高橋さん

まつり当日、男女共同参画推進センターでは、子育て支援事業として「おもしろロボット体験教室」と男女共同参画アドバイザーによる、男女共同参画の視点を立った町づくり活性化支援事業「郷土の偉人西崎キク展示解説と紙芝居実演」を開催し、多くの参加者で賑わいました。

No.18号から引き続き、上里町男女共同参画推進センター(ウィズ・ユー上里)開設以来、男女共同参画社会の実現に向けて日々活躍されています上里町女性団体連絡協議会に加入している団体の代表者に寄稿していただきました。



女性会議
会長
前村 香宮

本会は平成8年に発足、会員数は現在21名で男女共同参画社会の実現に向け活動を推進しています。

主な啓発活動は、公開講座の開催、公民館・児童館・男女共同参画推進センターまつりの参加、県のウィズ・ユーさいたまフェスティバルで寸劇や朗読劇等の実演をしています。さらに「かみさとふれあいまつり」のバザーの収益金は東日本の災害支援金として、又、毎年ユニフェムに寄付しています。特に昨年は北茨城へ震災後方支援に全員で行き、現地の大変さを痛感して来ました。私達は、「男女がともに輝く町づくり」のために、今後も積極的な活動を続けていく所存です。

男女共同参画社会の実現を目指して

リレー随想



商工会女性部
部長
福島 ひろ子

商工会女性部は、商工業に携わっている女性で構成された団体です。

主な活動は、毎年「町民体育祭」と「ふれあいまつり」でのバザーや町内のイベント等に鳴子踊りで参加させていただいております。また、町内14カ所の神社清掃や、エコキャップ運動など、微力ではありますが、地域の皆様のお役に立てばと思いながら活動しております。

上里町女性団体連絡協議会に加入させていただいたことで、地元で活動されている方々と交流することができ、良い刺激になっております。

これからも地域と関わりながら、楽しい仲間とともに活動していきたいと思っております。

女性団体連絡協議会開催の講座報告

5月25日(金)開催 91名参加
「活力をみたく心とからだのリセット術～輝いて生きるための健康づくり～」
講師 武藤 幸枝さん
(日本カウンセリング学会認定心理カウンセラー
色彩心理セラピスト
中高老年期体験指導士)



ゆるゆるストレッチで心も体もリフレッシュ

当日は心と体に効くストレッチや自己を分析するエコグラムが行われ、最後に「小さな幸せを幸せと感じられる人ほど幸せ、『子どもが生きがい』ではなく『自分自身を生きがい』にしてください」と話されたことが心に残りました。

10月30日(火)開催 70名参加
「もっと知りたい! ガンと上手につきあうための健康講座」
第1部 講師 鈴木 和喜さん
(鈴木外科病院院長)
第2部 上里町保健師のお話



乳がんの説明をする講師の鈴木院長

講演会に参加した皆さんから「がん検診を受けてみようと思った」「がんを防ぐために生活を見直したい」などの声が寄せられ、早期発見の大切さを実感しました。

11月16日(金)開催 62名参加
「暴力のない地域社会を!」
第1部 講師 賀谷 恵美子さん
(女性相談ネット埼玉)
第2部 講師 雨宮 豊さん
(本庄警察署)



会場の様子

「女性に対する暴力をなくす運動」(11月12日(月)～11月25日(日)) 期間に開催し、暴力を容認しない地域社会づくりがいかに大切であるかを聞き、身近で起こっている問題であるということを確認しました。

男女共同参画推進センター 事業活動推進委員会だより



男女共同参画推進センター事業活動推進委員会とは、男女共同参画社会の実現をめざす、男女共同参画推進センター（ウイズ・ユー上里）の事業を支援しながら、会独自の講座を開催し、その活動を通して相互援助の輪を広げ、一人ひとりの自己実現がしやすいように支えあっていく団体です。また、町の花いっぱい運動にも参加し、センターの周りや花壇の除草作業や季節の花の植栽もしています。

(会員数3月現在30名)



除草作業



町の花、サルビアの植栽

開 催

高齢者のためのあったか在宅介護食

H25. 2. 8(金)開催 35名参加
講師 田中 佳代さん
(管理栄養士)

共催： 食生活改善推進協議会



料理の説明をする講師 田中佳代さん(右)と食生活改善推進協議会、高橋会長(左)

介護食について、特に注意することは、高齢者は誤嚥してもおせなくなる心配があり危険だということ。そこで、少し前かがみの姿勢で食事に集中し、本人の体調に合わせ口あたりや喉ごしのよい食事を工夫することが大切。また、適度な運動は消化機能を強くするなど今後の食生活に大変役立ちました。

講 座

貝でつくるお雛さま

H25. 2. 9(土)開催 22名参加
講師 飯田 光子さん
(活動推進委員)

参加者から「私にできるかしら」という声も聞かれましたが、講師、飯田さんのていねいな指導のもと、自分で生地を選び、かわいい貝のお雛さまが出来上がると、みなさんとてうれしそうでした。



講師の飯田光子さん(右)



みなさん、真剣です！



きれいにできました！

With Youさいたまフェスティバルに参加しました！

2月1・2・3日に開催されたウイズ・ユーさいたまフェスティバルに、上里町女性団体連絡協議会、事業活動推進委員会・上里町男女共同参画アドバイザーの会・上里町女性会議の4団体が参加し、他市町村との交流を深めました。



紙芝居「郷土の偉人西崎キクものかたり」を実演する男女共同参画アドバイザーの(写真左から)小暮さん・石川さん・飯田さん



上里町女性会議の朗読劇「変わりつつある女性と男性の生き方(パート2)」



センター事業活動推進委員と女性団体連絡協議会のみなさん

埼玉県男女共同参画アドバイザー誕生!



千葉 貞男さん



五十嵐 裕美さん

上里町から、平成24年度 埼玉県男女共同参画アドバイザー養成講座を受講された、千葉貞男さん・五十嵐裕美さんが男女共同参画アドバイザーになりました。

すでに町には、31名のアドバイザーの方々が積極的に地域活動をされていますが、今後もさらなる活動が期待されます。

相談無料 相談事業のご案内 秘密厳守

上里町では、毎日の暮らしの中でおこるさまざまな出来事で悩んでいる女性のために、総合相談窓口を開いています。専門の女性相談員と相談ボランティアがお話をうかがいます。また、女性弁護士による法律相談もおこなっています。ひとりで悩まずご利用ください。

相談窓口

相談時間等

問合せ先・電話番号

上里町女性のための総合相談 (要予約)	【女性相談員による悩み事相談】 毎月第1～第4水曜日 13:00～16:00 電話相談可 【女性弁護士による法律相談】 平成25年度・計4回 10:00～12:00 4/17・7/17・11/20・2/19	上里町男女共同参画推進センター (ウイズ・ユー上里) ☎0495-35-1357
埼玉県配偶者暴力 相談支援センター	月～土 9:30～20:30 日・祝 9:30～17:00 (12/29～1/3は除く)	埼玉県配偶者暴力相談支援センター ☎048-863-6060
With You さいたま相談室	月～土 10:00～20:30 (年末年始 祝日 第3木曜日を除く)	埼玉県男女共同参画推進センター ☎048-600-3800
埼玉県北部地域振興センター (熊谷市) 法律相談 (要予約)	毎月第1・第3・第4水曜日 13:00～16:00 (年末年始 祝日を除く)	埼玉県北部地域振興センター ☎048-522-6506
法テラス埼玉 法律に関する情報提供・相談	相談予約受付 月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) 情報提供 月～金 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)	法テラス埼玉 ☎050-3383-5375

編集後記

一昨年の東日本大震災の復興・支援の遅れや、アルジェリア人質事件など様々な事件・事故が私達の心を痛め続けています。そのような中でも、昨年のロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍、山中教授のノーベル賞受賞と、明るいニュースもあり日常における目標達成に向けてコツコツと努力を続ける大切さを知りました。

情報紙No25の特集『人生100年時代～』では、自分らしい生き方、終わり方をご紹介します内容となっています。素敵なシニアライフを送る為の一助となれば幸いです。

今後も皆様からのご意見、情報をお待ちしております。

編集部