

練馬女性センター えーる だより

平成20年12月 第23号

- 練馬女性センター えーる
開館時間は
午前9時～午後9時30分
- 通年開館
(12月29日～1月3日を除く)
- 利用申込み受付は
練馬公共施設予約システムで

主催講座のお知らせ

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ講座
～ 産前・産後のセルフケア教室② ～

3月に、産前・産後セルフケア教室 第2回を行います。

10月に行った第1回目には、たくさんの申し込みをいただきありがとうございました。

今回は定員を増やし、第2回を企画。あわせて80名(各回定員20名)を募集します。

ご要望が多かった、産前の方、産後の方に分けて教室を開きます。



第1回の様子

- | | | | |
|-----|------------|-------------|-------|
| 第1回 | 3月 3日 (火) | 午前10:00～正午 | 産後クラス |
| 第2回 | 3月 3日 (火) | 午後1:30～3:30 | 産前クラス |
| 第3回 | 3月 17日 (火) | 午前10:00～正午 | 産後クラス |
| 第4回 | 3月 17日 (火) | 午後1:30～3:30 | 産前クラス |

申し込みは、平成21年2月2日(月)8:30からです。

お電話 3996-9007 にて受け付けます。

登録の更新手続きは お済みですか?



練馬女性センターの団体登録は、3年ごとの登録更新制度になっております。

1階窓口にて申請用紙の配布、更新の受付をしております。

平成21年1月31日(土)までに
お手続きいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

尚、平成21年1月31日を過ぎますと、平成21年4月分の抽選申し込み(平成21年2月1日から9日まで)ができなくなります。

◎ご不明な点は、1階窓口職員へおたずねください。

平成21年3月からの ロッカー貸出のご案内



女性センター登録団体の皆様に、ご利用いただいているロッカーの利用申請・受付を下記の予定でおこないます。

■申込期間 平成21年2月1日
～2月28日まで

■貸出期間 平成21年4月1日
～平成22年3月31日まで

申請書の配布は平成21年1月4日からです。

尚、ロッカー数が96個のため、

96件を超える申し込みの場合は抽選とさせていただきます。

講座報告 8月～12月前半実施分

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ講座『産前・産後 からだと心のセルフケア教室』

開催日：10月7日（火）

講師：マドレボニータ認定インストラクター 吉田紫磨子さん

内容：産前・産後に必要なのは母自身のリハビリ！

をコンセプトに、肩こりや姿勢のことなど、心と体を自分でケアする方法を学びました。（アンケートより）「心の持ち方、体の使い方、子どもとの関わり方が楽しく学べた。産後ケアの重要性を知り、体を大事にしたい。」



高齢者・介護従事者向け講座（全3回）『見て看られて ～歳を重ねるということ～』

開催日：10月16日（木）、23日（木）、30日（木）

講師：心理カウンセラー 妹尾まみさん 他

内容：デイサービスの所長、高齢者の排泄についての電話相談員の方をゲストにお招きし、高齢者にありがちなトラブルの解決方法や排泄にまつる精神的ストレスについてなど、介護をする上での心得を学びました。



中でも第2回では「華麗に加齢」と題して、高齢者特有の心理についてのお話も交え、穏やかに高齢期を迎えるコツについて伺いました。

（アンケートより）「老年期をいきるということは青春の時を生きるのと同じだけ難しいのだと思う。」

家族問題学習講座『～さまよう家族～子どもの姿見えますか？』

開催日：11月8日（土）

講師：心理療法士 武田綾さん

内容：主に児童虐待という問題を通して、いたましい事件の背景としても報道されている、現代の家族問題について考えました。子どもグループなしのみ（子どもの虐待問題を考える会）・ボランティアグループママヘルプとの共催で開催しました。（アンケートより）「地域の役割が必要なことを改めて感じました。」



女性就労支援講座

『パソコン相談会』 開催日：9月11日（木）、11月13日（木）

『ワード講座 ビジネス文書・宛名ラベル・名刺の作り方』

開催日：12月3日（水）、4日（木）、5日（金）、6日（土）[1日完結型・入れ替え制]

講師：パソコン相談会・ワード講座ともに練馬区地域 IT リーダーの方々

内容：パソコン相談会では、事前にパソコンについての相談内容をうかがい、講師と1対1で学習しました。



ワード講座では、7月に行われた講座と同様に、企業ですぐに役立つ文書や名刺の作成をしながら、ワードの基本操作を学びました。

（アンケートより）「パソコンの基礎を知らずに文章を作っていましたので、ただ本を見ながらひとりで練習するより、とてもわかりやすかった。」

女性学講座（全4回）『国際ジャーナリストがみつめた「世界の女性達」』

アメリカ大統領選・アジアの女性指導者達』

開催日：11月1日（土）、15日（土）、22日（土）、29日（土）

講師：秋尾沙戸子さん

内容：第1回目は「大統領選挙から見るアメリカ」と題し、臨場感たっぷりの講義でした。内容は、大統領選全般とそこに登場する女性達についてです。第2回目以降は、アジアや東欧の女性指導者達について、豊富な取材と映像に基づいて解説されました。（アンケートより）「複雑なインドネシアの政権の始まりから、金融危機まで、女性の視点で興味深く講演されたことが印象的。」



授乳室が誕生しました!



2階の交流コーナーの一角に設置しました。手洗い場、椅子など完備。お気軽にご利用ください。利用方法は1階窓口へお尋ね下さい。



おむつの交換は今まで通り、トイレ前のベビーベッドをお使い下さい。



トイレが使いやすくなりました!



いつもきれいにご使用下さり、ありがとうございます。

女子トイレの和式だった箇所を一部洋式にしました。

トイレ用擬音装置の設置も予定しています。

コラム

老親と娘

女の

スクランブル交差点

ある会合で、隣り合わせになった初対面の女性と話しがはずんだ。お連れ合いを亡くされた後、家業を引き継いで、社長として会社を仕切っているとのこと。責任ある地位におられる女性について、日頃から興味津々の私は、さっそく、なにげな〜くインタビューを開始。もちろん、知りたかったのは数十名の社員を雇用している会社の事もさることながら、プライベートな女性の生き方。

彼女は社長業をしながら、物忘れが増えてきた88歳のお母様のお世話もしているという。「実の母娘というもね…」とちょっと顔を曇らせた。「温泉に連れて行って帰ってくると、もう、どこに行ったのかも忘れてるのよ!」。とかく実の母娘の心の底には、母は親として娘を育ててきたという自負心があり、娘は子として体力と知力の衰えてきた老親を世話しているという自負心がある。そして時として何かちょっとした不満があると、遠慮することなく互いに言いたい放題になりがち。そして、言いたい放題の後に必ずといっていいほど、弱ってきた母にあそこまで言わなくても良かったのに…、と後悔してしまう自分がいるという。他のご老人に対してだったら、きっと心にブレーキがかかって言わないだろうとわかっているともいう。いくら親とはいえ、娘にも心の余裕がないとやさしくばかりはしてられない。だから、ちょっとでもその余裕を作ってくれる第三者が必要よね、と二人で意見が一致した。

会合の帰路、その第三者はヘルパーさんしかいないだろうけど、私はいつ頃からヘルパーさんのお世話になるのだろう、その時は簡単に見つかるだろうか、自分でちゃんと依頼の手続きができるだろうかと不安になった。練馬区のヘルパー制度は今どんな状況なのだろう、頼みやすいシステムになっているのだろうか調べてみなくてはと思いつつ帰宅した。



コラムを募集します。お問い合わせは窓口まで。

事務室からのお知らせ・お願い

交流コーナーのご利用は 受付簿の記入をして、 2時間以内でお願いします！

2階交流コーナーは、個人・団体・自主活動および交流の場で、誰もが気軽に利用できるスペースです。会議・学習・懇談等にお使い下さい。

受付簿の記入と使用時間制限（2時間まで）にご理解、ご協力をお願い致します。



相談室より

一人で悩まずお気軽にご相談下さい。

電話番号 3996-9050



❖ 女性の何でも相談

【毎日開設】9:00~19:00（祝休日…17:00）
子育てに関する相談も、女性の何でも相談で毎日お受けします。9:00~17:00

❖ 心の相談（要予約）

【毎日開設】10:00~19:00（祝休日…17:00）

❖ 女性および母子への暴力に対する専門相談

専門カウンセラー 9:00~17:00

（毎週月曜日）（要予約）

❖ **法律相談**（要予約）【祝休日を除く毎週土曜日】13:00~16:00（一人30分）

○法律相談の予約は相談当日（土曜日）午前9時から

喫茶コーナーより

コーヒー・紅茶・ケーキのほか、軽食のセットメニューもお楽しみいただけます。

営業時間

10:00~18:00

祝日は17:00まで

休館日以外は営業しています。



サンドウィッチセット

サンドウィッチ+コーヒー or 紅茶 ¥600

ピラフのセットメニュー

Aセット ピラフ+コーヒー or 紅茶 ¥550

Bセット ピラフ+ミニサラダ+スープ ¥500

Cセット Bセット+コーヒー or 紅茶 ¥700

パスタのセットメニュー A・B・C あります。



合同消防訓練を行いました

11月21日につつじ保育園・学童クラブ・女性センター合同で自衛消防訓練を行いました。参加人数は約200名でした。

消火器の有効な使用法を教わり、訓練に取り組みました。

乾燥と強風が重なる日は火の扱いに十分注意しましょう！

