



# 女性部通信

福井県教職員組合 女性部 NO. 4

## 1年間ご協力ありがとうございました

2月19日に各支部女性部長が集まり、女性部長会が開かれました。そこで来年度の女性部の活動について確認しました。

### 2016年度 母と女性教職員の会について

- 8月 1・2日(月・火) 全国母と女性教職員の会 東京
- 8月21・22日(日・月) 予定 北陸ブロック母と女性教職員の会 石川
- 11月 5日(土) 県母と女性教職員の会(県教研第12分科会) 大野

## 各支部からの活動報告

### 敦賀支部

7月24日(金)・11月28日(土)

#### 子どもの幸せを考えるつどい 7月24日

NPO法人地球のステージ代表の桑山紀彦氏を講師にお迎えしての講演会を行いました。「地球のステージ」は紛争・災害・貧困の地の子ども達に音楽と映像で近づくというテーマのコンサートステージです。桑山さんが医師として現地で出会った人々の映像、そしてご自身が作られた歌を交えながらのお話は「いのち」「人権」「国際協力」について深く考えさせられるものでした。

また、ご自身が被災された東日本大震災でも、被災直後から、被災した人々の心のケアにあたっておられた様子や復興に向けた取り組みなどもお聞きすることができました。



#### エコクラフトバック作り 11月28日

11月28日には西公民館で、田中喜美江先生を講師として「エコクラフトバック作り」を行いました。針や糸を使わずに、クラフトテープを編み込んでいくと、すてきな自分だけのバックができあがりました。参加者は休憩も取らずに作品作りに没頭し、日頃できない経験を存分に楽しんだ様子でした。



### 鯖江支部

7月30日(木)・8月4日(火)

#### ボディリメイク 7月30日

白崎浩美さんを講師に、上半身・下半身のシェイプアップに効果的なウォーキングエクササイズを行いました。軽快な音楽と白崎先生の楽しいおしゃべりとともに、日頃動かさない体の部位を意識しながら楽しく運動しました。1時間という短い時間でしたが、ほどよく汗をかき、気持ちをリラックスさせることができました。

#### こけ玉教室 8月4日

小林農園会長の小林鈴子さんを講師にして、こけ玉教室を行いました。はじめは、どんなできあがりになるのか思い通りに想像しながら、土だんご作りをしました。次に、ねむの木などいろいろな植物をアレンジし、最後にまわりにこけを貼り付けてできあがりしました。水を絶やさずにやり続ければ長持ちするという事です。予定していたよりもたくさんの参加人数で、みなさんわいわいがやがやと楽しいひとときを過ごすことができました。



### 勝山支部

12月25日(金)

フラワーアレンジメント・リース講習会



毎年、大好評のお正月飾りの講習会を今年も開催しました。今年は、市内の花屋さんから3人の方を講師に招き、和やかな雰囲気の中で、楽しむことができました。素敵な容器を準備していただいたフラワーアレンジと豪華なリースの2種類の講習会をしていただきました。



華やかなお花のお正月が迎えられそうです。素敵な容器で、再利用できそうなのも嬉しいです。

自分で準備できないものを用意してもらって、とてもありがたいです。生けたことのない花などを使えるのも楽しみです。

## 三方上中支部

フラエクセサイズとヨガ教室 10月27日(火)

アロマの香りと心地よい音楽が流れる中、講師の先生の穏やかな言葉かけとともにフラダンスやヨガを楽しみました。前半のフラエクセサイズは、フラの動き一つ一つの意味を教えてくださいながらハワイの伝統的な文化に触れることができました。後半のヨガは、自分のペースでできる、無理のない内容だったので、参加者はゆったりとした時間に身をおき、リラックスしていました。



### 参加者の感想

- 身体に無理のない内容で、終わった後は身体が軽くすっきりした。じんわり体があたたかくなる感じがとても心地よかった。
- 心も体もほぐれ、体が軽くなってスッキリした。定期的に行きたらよい。
- とてもいい気分転換になった。普段動かさない部分や使わない筋肉を刺激され、リフレッシュできた。



【正木千賀子講師】

## 吉田支部

フラワーアレンジメント講習会 12月24日(木)

昨年に引き続き、希望がとても多かったお正月用のフラワーアレンジメントを教えてくださいました。青竹の器に松や桃色のラン、紫色の葉ボタンや赤色のカーネーションなどを思い思いに生けました。今年は花がたくさんあり、お正月らしい華やかなアレンジメントになりました。

また、講習会後は、地元で人気のアップルパイをいただきながら楽しいおしゃべりタイムで盛り上がりました。



### 参加者の感想

- フラワーアレンジメントを通して、いろいろな先生方とお話ができたり、一緒に楽しめたりできたことがとても良かったです。普段の疲れも癒され、心地良い時間を過ごすことができました。お花も素敵でした。また、おいしいアップルパイも用意していただき幸せでした。
- 毎年、違った雰囲気の花アレンジメントをさせていただけるのでとても良かったです。器も竹細工の素敵なお品でした。また、アップルパイとお茶でおいしくいただきました。日頃、ゆっくりした時間がないので、こうした時間をとっていただき、ありがとうございました。



## 大野支部

フラワーアレンジメント講習会 12月25日(金)

昨年、一昨年と好評だったフラワーアレンジメント講習会を行いました。時期的なこともあって毎年参加者が多く、今年も44名もの参加者がありました。会場に飾ってあった見本の作品を見たときは、うまくできるのかと心配でしたが、講師の先生の丁寧なご指導により、約1時間で素敵な作品ができあがりしました。センスある小物で飾られたお花は、華やかでお正月にぴったり。とてもありがたかったです。日頃は忙しくて、このような時間はなかなかとれませんが、この日は楽しくおしゃべりしながら、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

### 参加者の感想

- 毎年とても楽しみにしています。この季節のアレンジメントは、お正月に向けてとてもゆっくりと、また楽しんで生け花ができるので嬉しいです。とてもゴージャスなお花になりました。
- 忙殺の中にも安らぎのひとつが嬉しかったです。かわいいお花と生け花にチャレンジするドキドキ感で、リフレッシュできました。



## 福井支部

12月25日(金)

正しい姿勢で健康に～骨盤体操でゆがみを治そう～

「カイロプロテック」とは、背骨や骨盤の歪みを施術によって矯正する治療法のことです。体に歪みがあると頭痛や肩こり、腰痛、膝痛が起こってきます。

そこで歪みを修整する日々のメンテナンスが必要となってきます。歪みチェックやタオルを使ってできる歪みを改善する運動を行いました。始める前に首や肩、腰の可動域をチェックし、運動後にもう一度曲げてみると、前より可動域が大きくなっていることに、「おおー」と驚きの声も聞かれました。職場でもできる簡単な運動も多く、改善を実感できて、参加者にとっても好評でした。

