

# 香西女性だより

発行  
香西婦人会  
令和元年 7月  
第53号

今年度もよろしく申し上げます

会長 阿部由美子

五月に総会を開催し、新しい元号令和と共に今年度がスタートしました。

会員の皆様には婦人会活動にご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

一年間には大きなコミュニケーション行事がありましたが早速八月には香西まつりが計画されております。

九月には楽しい婦人会県外研修旅行も予定されています。

文化祭や伝統文化展もあり、皆様のご協力今年度も頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。  
天候不順の折り皆様どうぞお体にお気をつけ下さい。



## 女性教室 人権学習

6月25日

香西小学校の体育館で開催された人権学習に参加しました。

「傾聴く子供の話をお聴くということ」と題して、スクールカウンセラーの先生が講演をしてくださいました。

- ① 話を聴くことで起こる良い出来事
- ② 子ども目線の聴き方
- ③ 子どもにとつての幸せ・安心感の向上と順を追って分かりやすく話して下さいました。

「言ったら怒られるかな?」「どうせ言っても・・・」と心で思いながら、大人に声をかけるのを躊躇している子どもも多いとか。まずは子どもと一緒にご飯を食べたり、一緒に風呂に入ったたりして、子どもの話に耳を傾ける心のゆとりを持つことが大切だと分かりました。

毎日孫と接しているという会員の一人は、学校のことや友だちの事などいろいろ話してくるので、褒めてあげたいと思ったと話してくれました。  
何でも話せる家庭環境作りを、大人世代が(祖父母も)心がけたいと思いました。



## いつもの野菜で作りおきごはん(食改)

7月1日

野菜たっぷり生活講座、今回は時間が経つと味がなじんでおいしくなる常備菜に挑戦です。メニューは・・・

- ・ご飯
- ・魚のみそマヨ焼き
- ・三種の野菜の焼きびたし
- ・ミニトマトの甘酢
- ・小松菜と油揚げの炊いたん
- ・セロリのきんぴら
- ・季節の果物

参加者は29名(内、男性4名)。初めて参加して下さった方もたくさんいて、見ているだけで出来上がりという方もチラホラ。

いつも家庭で出しているような献立で目新しさはありませんでしたが、多めに作っておけば、野菜の摂取量が不足している香川県民でも一皿70グラムが摂れる物でした。特にセロリのきんぴら、トマトの甘酢は斬新でした。

いつもなら食べ残しをタッパーに入れて帰る方がいますが、今回は全員完食しました。

## くじくじのセミナー 終活

〜何から始めた方がいいのかかわらないとまき〜

7月8日

婦人会と福寿会の共催でした。男性6名を含む31名が真剣に聴きました。

内容は大きく二つのテーマに分かれていました。

一つ目は「何から始めたらいいか」という問題について。参加者の皆さんの中で片付けに困っているのが、着物と写真。

着物は、洋服に作りかえたり売ったりすることができませんが、写真は片付けが難しいですね。旅行など思い出毎に一番いい物を選んでアルバムに貼っていくとよいと教えていただきました。

二つ目は「相続対策について」。

仲良く過ごして

いる家族も、年長者が亡くなったと

たん相続争いが始まったという話はよく聞きますね。そうならないために、元気な内に公正証書を作成するのが一番よいと教えていただきました。

元気で長生きが一番ですが、残された家族のために今何をやればよいのか、考えさせていただく良い時間となりました。



## 合同救護訓練

7月14日

今年も自主防災、保健委員会、婦人会合同の救護訓練を行いました。

50名近い参加者が真剣に訓練に望みま

した。今回は「目の前で胸を押さえて倒れた人がいる場合」を想定した訓練でした。



今年も人工呼吸も A E D を使ったの練習も何度も挑戦することができました。

やはり何度も練習することが、緊急の場合に対応できる力を身につけることになるのだと痛感しました。

### 2日目

竹田市散策→キリシタン洞窟  
礼拝堂→  
瀧廉太郎記念館→竹田湧水群  
観光

→臼杵港より船で八幡浜に  
コミュニティセンター到着時刻は  
20:30 頃予定ですが、希望が多  
ければもう少し早くないます。

旅行期間:9月8日(日)~9日(月)

旅費:38.000 円(内 8000 円は婦人会より補助)

### 1日目

6:40 コミュニティセンター発(バス)

八幡浜港より船で大分に  
くじゅう野の花の郷 散策

16:20 湯峡の響き優彩 宿泊

館内にある様々な湯巡りを楽しんで  
いただきます。

## 研修旅行に行きませんか?

今年度の研修旅行の日程と行き先が決まりました。久しぶりの一泊旅行です。

※ 1次締め切りは8月9日です。30.000 円を添えてお申し込みください。