

えーる だより

平成28年12月<第54号>

12月・1月・2月の講座

スケジュール・申し込み方法などの詳細は、区報に掲載します。ご注目ください。



就職活動や地域活動をしている女性のための『パソコン講座(パワーポイント基礎)』

1/27(金)、3/25(土)
<13:30~16:30>
講師:長安透(マイクロソフトオフィスマスター)
定員:10名(抽選)
参加費:1000円



就職活動や地域活動をしている女性のための『パソコン講座(エクセル基礎)』

1/20(金)・1/27(金)2日制
<18:30~20:00>
講師:後藤悦子(MOSインストラクター)
定員:10名(抽選)
参加費:1000円

心を開くコミュニケーション講座『聞く・聴く・訊くを学ぶ』

2/14(火)
<10:00~12:00>
講師:岩井奈保美(キャリアコンサルティング技能士)
定員:30名(先着順)
※手話通訳希望の方はお申し出ください。



就職活動や地域活動に役立つ女性のための『パソコン講座(実践編)』

2/16(木)・2/23(木)2日制
<10:00~12:00>
講師:後藤悦子(MOSインストラクター)
定員:10名(抽選)
参加費:1000円



えーるスクエア 1/21(土)

『愛する人をDVの被害者・加害者にしたくない ~怒りのコントロール術を学ぶ』

1) アンガーマネジメント講座

『イライラの消しゴム』 <13:30~15:45>
講師:高田しのぶ((一社)日本アンガーマネジメント協会)
定員:30名(先着順)
※手話通訳希望の方はお申し出ください。



2) 『キッズ体操』 <10:30~11:30>

講師:小畑真吾(BPプロジェクト代表)
定員:15名(先着順)

3) 映画上映会『パパ、ママをぶたないで』(上映時間20分)

①10:00~②10:45~③11:45~④12:15~⑤15:45~
定員:各回15名(当日受付)
※アニメーション、ノルウェー映画、字幕付き

区民企画講座

『DV家庭で育った子どもへの影響 ~サポートとケア~』

企画:女性会議練馬支部
1/21(土)
<10:00~12:00>
講師:吉祥真佐緒(アウェア事務局長)
定員:30名(先着順)



ただいま準備中

◆ 災害と女性 2月19日(日)開催予定
区内の避難拠点の現状を知り、今後を考えます。

◆ 実家の片づけ(仮題) 3月開催予定
著書「カツオが磯野家を片づける日」や、NHK「あさいち」など多数のメディアで活躍中の「実家片づけアドバイザー」渡部亜矢さんをお迎えする予定です。

休館のお知らせ

◆ 平成28年12月29日(木)から平成29年1月3日(火)は、休館となります。

1月4日(水)からは通常通りの開館になります。

◆ 平成29年2月11日(土・祝)は、電気設備年次点検のため全日休館となります。

子育てママ対象の10回連続講座は、今年もさまざまなテーマを切り口に日々の生活について考えました。



◆絵本と音楽
豊かに広がる絵本の世界に、サプライズゲスト(森田学さん)の歌声も響きました。



◆これだけは子どもに伝えたい！
子どもを「いじめ・誘拐・性暴力」から守る方法をわかりやすいジェスチャー表現などを使って学習しました。

◆シロな手法で現代を考える！
“すごろく”で老後の住まい方を学び(写真上)、“カルタ”で「お金」について考えました(写真下)。



◆えーるで講師デビュー！
H27年度の「子育てママのイキイキ塾」受講者の三浦恭子さんが整理収納アドバイザーとして登壇しました。



◆交流ランチ会

10回連続講座

- ①自己紹介スキルアップ
伊藤美千枝(メンタルケアカウンセラー)
- ②絵本で広がる子育ての世界
山崎祐美子(元児童書店店主)
- ③カルタで学ぶ「お金」の正体・知って「ハーブティ・ミニ知識」
谷浩明(ファイナンシャルプランナー)、
佐藤暁(メディカルハーブコーディネーター)
- ④子育て中の「整理収納講座」
三浦恭子(整理収納アドバイザー)
- ⑤今日から始める「乳がん自己チェック」
西貝圭子(あけぼの-NERIMA-)
斎藤夕香(石神井保健相談所)
- ⑥老親介護？あなたの介護は？
西和彦(NPO住環境ネット理事)
- ⑦子育て家族の「マネー・ライフ・プラン」
砂畑充伸(ファイナンシャル・プランナー)
- ⑧仕事と子育て「ワーク・ライフ・プラン」
石田美枝子(キャリアカウンセラー)
- ⑨公開講座
子どもを暴力から守るおとなワークショップ
NPO法人青い空
- ⑩明日のわたし宣言
石崎節子(えーる事業コーディネーター)

参加者アンケートより

- ・出産後、子どもがかわいいので夫をないがしろにしていた。ここで家事、子育て、老後、ライフプランなどの講座を受けて、一番大事なのは夫だと気づいた。
- ・絵本づくりは絶対無理と思ったけど、作れるものですね。自分でもびっくり！
- ・講師の読み聞かせ、ゲストの歌声、人の生の声はなんて素晴らしい。心が温かくなり、涙までポロリ。
- ・「豊かさはお金の量じゃはかれない」は、みんなで選んだ札。お金を貯める事や贅沢をする事？目的を勘違いしがちだが、本当の豊かさって何だろう…もう一度考えてみたい。
- ・自分の親の介護について心配だったが、夫に相談しづらかった。この機会に少し話すことができ、夫がどう考えているか分かり良かった。
- ・収納しきれない子ども達のおもちゃもきれいに片付けた。家が片付くと私も自然と笑顔、家族もニコニコして前より楽しく生活できるようになった。
- ・子どもを守るために、落ち着いて行動できそうな手順や言葉がけを学べたと思う。
- ・日本の男女平等について、社会はこういうものだとかきらめていた。しかし、私が社会にでていた頃はセクハラまがいのことが横行していたが、きっと誰かがそれはおかしいと声を出してきたから社会が変わってきたのだと思った。
- ・育児だけではなく外の世界に出ていく自信ができた。
- ・仕事(働くこと)も権利だということを知り、驚きつつも納得した。

50・60代の働きたい女性のための就労準備講座 人生の折り返し地点から 再び「働く」・初めて「働く」

7/6、20、9/7、21、10/5

就職活動に必要な情報だけでなく、それぞれが置かれている様々な環境を見つめ直すことを含めた5回連続講座でした。この年頃の悩ましい更年期障害とのつきあい方、老親介護・自分の老後を視野に入れての働き方なども考えました。参加者は同世代ということで、再就職に対する課題を共有しながら、回を重ねることにつながりが深まりました。また、講座終了後、希望者で交流会を行いました。



.....プログラム.....

- ①「私をリセットーここから目指すオンリーワン」(渡辺美恵/NPO法人生活企画ジェフリー代表)
- ②「50・60代女性の“働く場のいま”と“就活作戦”」(石田美枝子/キャリア・コンサルタント)
- ③「ココロとカラダのメンテナンス術」(永田京子/更年期フィジカルケアインストラクター)
- ④「『老親介護・私の介護』はどのような？」(西和彦/NPO住環境ネット理事)
- ⑤ドラマ化された実話から学ぶ映画『人生いりどり』の鑑賞

参加者アンケートより

- ・緊張したが元気な50・60代の人に会え、職探しのモチベーションが上がった。
- ・年代が特定されていたので同じ思いの人に会えた！
- ・決めつけや固定した考え方で、自分の枠を狭くしていたなあと考えた。
- ・生きがいとか仕事はすぐそばにあるのかもしれないと思った。
- ・映画から、私と同年代の主人公の女性が、自分の生きがいを見つけて、精神的に自立していく姿にとっても刺激を受けた。



今回の就労支援セミナーは3部構成で行いました。1部はハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーターの高原多嘉子講師より、就職活動の全体の流れと、書類選考を通過するための効果的な応募書類の作り方や面接対策のポイントを講義していただきました。2部は、センター職員がNPO法人練馬区障害者福祉推進機構に再就職するまでの体験談や、石崎事業コーディネーターより“ママが働くということ”についての話がありました。3部は参加者同士の交流の場として「おしゃべりタイム」を実施。再就職する不安や迷いなどを話し合っていました。

平成28年度区民企画講座



●「震災時に役立つスマホ活用講座」

(事業委託団体:練馬区177地域ITリーダーの会)

日時:9月1日(木)①午前10時~正午 ②午後1時30分~3時30分

講師:大倉美登子(シニアITアドバイザー)

<アンケートから>

「事前にどんな準備が必要かとても役に立った」「災害時に必要と思って参加した」「スマホがなくても参加出来てよかった」「講座を受けてもっと勉強したいと思った」



●「子どもの貧困について考えてみませんか」

(事業委託団体:新日本婦人の会練馬支部)

日時:10月15日(土)午前10時~正午

講師:浅井春夫(立教大学コミュニティ福祉学部教授)

<アンケートから>

「子どもの貧困の現実を知りショックを受けた」「まず知る事が第一歩だと思い参加した」「今の私にできる事は子どもの居場所を作ってあげる事だと痛感した」「先生の提言に元気をもらった」



●「フォト撮影付きわらべうたベビーマッサージ」

(事業委託団体:わたしらしく輝くプチブーケ)

10月22日(土)①午前10時~正午 ②午後1時~3時

講師:中村玲子(わらべうたベビーマッサージ・インストラクター)

平子陽子(フォトグラファー)

<アンケートから>

「親子がふれあえる大切な時間になった」「パパが参加出来て良かった」「写真撮影はとてもお得感があった」「いい記念になった」



●「食と健康~健康食品とTPPを中心に~」

(事業委託団体:サイエンスカフェねりま)

11月6日(日)午後1時30分~4時

講師:佐藤かな子(前東京都健康安全研究センター副参事研究員)

<アンケートから>

「生活に、身近なテーマだったのでとても有意義だった」「データを基にした話は、主婦としてハッとさせられた」「今後に役立てたい」「食生活に関する話をまた聞きたい」

えーるPick-Up



「自分史の書き方講座」(5月実施の3回連続講座)の講師野々村恵子さんのご指導のもと、講座参加者有志の文集が完成しました。

えーるでは、夏の間、庭園を飾ってくれたラベンダーをポプリにしています。今年も若者サポートステーション利用者有志の方々に作業を手伝っていただきました。



「トリック・オア・トリート!」と大きな声で、お隣石神井町つつじ保育園からのお客様。手づくりのカボチャの帽子をかぶり、ハロウィン気分を運んでくれました。

えーるの庭に咲いたローズマリーをご希望の方に自由にお持ち帰りいただいたところ、大好評! えーるからの季節の定番プレゼントになりそうです。来年もお楽しみに…。



