

アイ♡クリエイト通信

桑名女性ネットワーク Kuwana Women's Network



学ぶ会 女性たちの学ぶ時間



思い描いた自分をつくる
手帳講座



第1回学ぶ会

2017.3.19



第2回学ぶ会

2017.5.14

講師は桑名で活動
する女性達です。
ぜひ気軽に「学ぶ会」
へご参加下さい。自分
時間をつくり、共に学
びを楽しみましょう!

未来のために、地域につながりを築く
週末がくるのは待ち遠しいですね。
昨今の私の週末は、子供達の少年野球を中心に時
間がまわってゆきます。
青空の下で、白球を追つて駆け回る子供達。
その姿を見守りながら、お母さん仲間と世間話
をして大笑いしあう。すると真っ黒な子供達を見て
も「今日も洗濯が大変!」と笑つて一蹴できてしまう
のです。何気ない会話や、ただじつと木陰で見守つて
いるだけの時間も、価値ある日常のひと時です。
また地域の指導者の方々が、熱意と誠意を一心に
込めて子供たちを育んで下さる姿を見ると…自
分の地域との関わり方を考えさせられます。
子供達の活動を通じて、親も、多くの学びや出会い、考え方の変化を感じるのでです。

これから私達は長く、長く、生きてゆく可能性が
あります。長く生きるかもしれない私達の将来は、
新しい変化の連続でしょう。
特に、大きな変化の時、最も大きな力となってくれ
るのは…「心ゆるせる仲間」です。

これまで私達は、地域につながりを築いてきました。
そこで、桑名女性ネットワークでは、地域の女性達が、
地域の課題解決や、地域の活性化、地域の文化・歴史の
継承などを通じて、地域社会に貢献するための活動を
実施してきました。
今後も、桑名女性ネットワークは、地域社会の発展に貢
献するため、様々な取り組みを行ってまいります。

長い時間をかけて築かれた深い友情には、同じ関
心が多く、私達の活力の支えとなってくれる力が
あります。
さらに大きな変化の時、それまでより広く多様性
のある人脈に接した時に自分の視点が変わります。
新しい目標や、新しい選択肢を知ることができる
のです。

若い時は、自分と似たような人達と集まりがちで
す。しかし、変化を遂げたい時に必要なのは、自分と
は大きく異なり、お手本となる人や、想いを同じく
する人との出会いです。
その出会いのためにも、「普段の生活の中で、地域
社会との繋がりを築いておくこと」こそが、超・長寿
社会へ向かう私達の「豊かに生きるために備え」で
あると感じます。
仕事、人間関係、健康、といった日々の暮らしにお
いて、不調の時に支えてくれ、嬉しい時に共に喜ん
でくれる社会的なつながり。それが、「私」という人
間の、未来の人生を形づくる土台なのです。

桑名女性ネットワーク 水谷 美保

桑名女性ネットワーク 学ぶ会

お申込みはホームページから

<http://kuwanawn.web.fc2.com/>

桑名女性ネットワーク

検索

問合せTEL: 080-3669-0129

夏こそ「お母さん」に学びの時間を

日々忙しく時間に追われるお母さんにこそ、地域の中に健闘で過ごすための“学びの場”や、“つながりを生み出す場”をつくりたい。桑名女性ネットワークでは、その想いを皆でかなえたい…と、新しい「つながり」をつくる場として「学ぶ会」を開催しています。

講師は桑名にゆかりある女性、地域の女性達と一緒に、学ぶことを楽しみましょう。

お肌のアプローチで心も変わる！

自分で悩みを解消
プロのマッサージ方法と肌知識
肌と皮膚、筋との関係を知り、
心の安定、健康肌に導いてくれる
自分でできるマッサージ方法とは…

2017年
7/30(日)
13:30-15:00
コミュニティプラザ
1F 小会議室



講師：牧裕美
エステセラピスト



講師：熊崎順子
整体師

整体師とエステセラピストによる
なぜマッサージが良いのか?
家でも簡単にできる
セルフケアを学ぶ体験型講座

まずは自分の状態をQ&Aで確認することからスタート。
整体師の視点から、内なる皮膚といわれる腸と、触ることのできる肌について理解を深め、体も心もポジティブになれることを学びます。
プロのエステシャンによる、疲れた時や、気になる箇所を解消できる、自分でできるセルフマッサージ方法を習得しましょう。

◀セミナー終了後>コミュニケーションケア体験 ★希望者のみ
専門家によるハンドマッサージ体験。
自分でする場合、他人にしてもらう場合の、リラクゼーション効果の違いを
体感下さい。

■講師：関谷光代／エステセラピスト

○日 時：2017年7月30日（日）13時30分～15時
○場 所：大山田コミュニティプラザ小会議室（1F）
○参加料：1000円
○持ち物：筆記用具



保存食の料理教室&日本の文化

自給自足のすすめ

身近な食材で「保存食品」を

高価な食材を使わなくとも、身近な食材を使い日本古来の保存法から日々の食生活を豊かに。日本、アジアをはじめとした海外の食生活文化を研究してきた水谷先生がお伝えする「和の食・和の保存食」の素講らしき。

ご自身の自給自足生活から作り続けてきた「保存食」を、身近な食材を使ってご伝授いただきます。

■講師：水谷令子／鈴鹿大学名誉教授

2017年
7/30(日)
午前10:00～11:30
コミュニティプラザ
調理室



「簡単ピクルス& 自家製ジンジャーエール」

家族・子供も美味しいいただける「豊野菜のピクルス」と「ショウガシロップ」を作り、ジンジャーエールでいただけます。

季節に合った食材で作る、先生お手製の保存食などを試食しながらの講話です。

先生おすすめの「野菜のジャム」と一緒に、試食も楽しみましょう！



○日 時：2017年7月30日（日）10時～11時30分
○場 所：大山田コミュニティプラザ調理室（桑名市）
○参加料：1200円（定員：24名）
○持ち物：エプロン・手拭き・筆記用具

★次回の保存食教室は「キムチをつくる」予定。

次回はアジアの食生活を研究してきた水谷令子先生による、「お手製のキムチづくり」を行います。開催日時はホームページにてご案内いたします。お楽しみに！

“第3回アイクリエイト” 11/26日(日)開催いたします！

【テーマ】向上心あふれる地域の女性のために

未来へむかって自分を高めてゆきたい女性たちへ…

新しいつながり、経験のシェア、ロールモデルとの出会い、仕事や生活のスキルアップや情報交換の場…もっと私に自信をもち、心身を豊かに過ごすための共有の時間を過ごしましょう。

【アイクリエイト】とは、桑名にゆかりのある女性・お母さん達が一同に集まり、自らの活動・事業を、地域の人達へ体験してもらい、PRし、新しい繋がりを生み出してゆくイベントです。

第三回は、つながりあうことで、地域の中で新しい支え合いの芽が生まれ、前向きで向上心あふれる女性達の連鎖を生み出す、発展型のアイクリエイトを開催いたします。

■アイクリエイト

開催日時：2017年11月26日（日）10:00～16:00 会場：大山田コミュニティプラザ

2016年アイクリエイトの様子



子大
人対
象ブ
ース
区分。



各ブースで
来場者が
実験・交
流。