

### 道 央

後志地区母子寡婦研修会

共和町 次藤ユウ子

開催日 平成30年9月16日  
場 所 寿都町総合文化センター  
参加数 66名

本年度は、事務局を寿都町社協さんが担当することとなり、研修会会場も寿都町となりました。

研修会当日は、後志管内各地から多数の参加をいただき、子ども連れのお母さんの姿も見られました。研修会テーマは、「言葉で変えるらくらくコミュニケーション」と題しまして、寿都町在住で日本能力開発協会認定コーチ等の資格を有し、社員研修講師なども務めている、野上こうこ氏にご講演を行って頂きました。



講師の野上こうこさん

信頼関係を築くには、コミュニケーションが大切であり、一つの表情、話し方、仕草等で相手の印象が変わることなど、より良いコミュニケーションの取り方などの

お話しをして下さいました。

参加者から早速実践してみたいとの声もありました。

午後からは、会員同士の意見交換会を行い、各地区の実状についてのお話や、会員の減少についての悩みや、また、課題について意見を求めるなど和やかな中でおこなわれました。研修会終了後、来年の再会を楽しみにしている方もおりました。本研修会にご参加された方々のご協力により、無事終了しましたことに深く感謝申し上げます。有難うございました。



熱心に、和やかに語り合う意見交換会

## 区連研修会報告

テーマ

### 守ろう地域の輪



講師の北海道大学農学研究院院長 横田篤先生

よく晴れた日、第58回の研修会に出て色々勉強になりました。初めに北大農学研究院長、横田篤先生による「腸内細菌と健康」の講話でした。最初は聞いたことのない言葉でびっくり、でもバクテリアやピロリ菌など聞いたことあると思ひ、なんだか話しがおもしろくなりました。人間の体の中って色々な菌がいっぱいで、メタボや高血圧、私達の体のしくみ、やっぱり食事は和食、日本食が一番で、豆とか、豆腐や納豆など昔から食べている物が体に一番いいですよ

### 道 北

上川管内母子寡婦研修会

旭川市 野坂 素子

開催日 平成30年10月14日  
場 所 旭川ときわ市民ホール  
参加数 73名

ね！ すごく良い勉強になりました。

そのあとは、私達女性にとつて楽しみの時間「手と頭皮をもんで、美と健康」手にクリームをぬって指をマッサージしました。今までやったことがないので、本当にびっくり、皆んな笑いながら、今度はヘッドマッサージ、頭にヘヤトニックをつけて、最初つけたらパチパチと音がして皆んなオドロキ!! そして頭をマッサージ、色んなつぼを押して、若くなったかなあ!! 女性はいつまでも若くいたいですね!!

今回の研修会に出て、本当に色んな勉強して良かったです。体の健康、頭と手、なんだか得した気分です。



手と頭皮をもんで美と健康を実践