

### 道南

厚沢部母子会

伊勢 今子

開催日 令和元年9月28日(土)  
場所 乙部町光林荘  
参加数 73名

さわやかな秋晴れのなか、全道4ブロック研修会道南地区が乙部町を会場に実施されました。

遠くは胆振地区、また渡島地区や函館地区からも多数の参加をいただき、子供連れのお母さんの姿も見られました。研修テーマ「つなごう人の輪! 守ろう地域の輪!」のもと、研修1では第一興商函館支店の指導員をお招きし「美容と健康にうたを!」と題して、若々しさを保つための顔のマッサージ・脳トレや歌を指導いただき、会場が一体となって和気あいあいと楽しみました。



音楽の実技



みんなで楽しく脳トレを



8グループに分かれて意見交換会

研修2では、各地区

の代表者の方に会の活動や課題等発表していただいた後、8グループに分かれて意見交換会を行いました。会員減少や高齢化等の悩み、その課題解決に向けて活動するためには会員相互の情報収集や共有が大切なこと、他地区の良い事例を参考にしたいといった前向きな声が多くあり、熱心に和やかに語り合うことができ充実した時間となりました。

本研修会にご参加いただい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。

## 令和元年度 ブロ 全国統一 つなごう人の輪



講師の弁護士 野中英樹氏

### 道北

士別市母子会

加藤千恵美

開催日 令和元年8月25日(日)  
場所 士別市民文化センター  
参加数 44名

令和となった今年、第59回上川管内母子寡婦福祉研修会兼道北ブロック研修会を士別市にて開催致しました。午前中は「知っておきたい身近な法律知識」と題して野中弁護士さんにご講演頂きました。内容は相続に関する基本的な事、成年後見人制度について等普段は中々聞けない事をお話して頂きました。私達は全て法律に関わりながら生活しております。講演後の質疑応答では相続トラブルについての質問が多くありました。仲の良い兄弟・嫁であつても親が亡く

なると相続の事で不満爆発し、トラブルが起こる事がある為、生前に防止策を講じておく事が重要と説明され良い勉強になりました。

午後の部は、「楽しく簡単(^\_^)笑顔で椅子ヨガ」と題して、椅子に座りながらヨガを体験しました。膝や腰に不安のある方にも安心して出来、シンプルな動きでも充分身体を伸ばす事を実感しました。普段は浅い呼吸をしている事に気づき何も考えずに細く長くゆっくりと鼻呼吸を繰り返すだけで穏やかな気持ちになりました。

最後になりますが、本研修会開催にあたり、講師の先生、遠方から参加して頂いた会員の皆様にご感謝申し上げます。



笑顔で椅子ヨガを体験