

令和3年度 ブロック研修会報告

江別市母子会

森田 明子

道 央

開催日 令和3年10月24日(日)
場 所 北海道母子福祉センター
参加数 16名



久しぶりのラジオ体操に心地良い汗

ラジオ体操と聞くと、小学校の夏休みに毎日早起きして行ったなと思い出します。今回、「正しいラジオ体操」を学べてとても参考になりました。何年もやっていなくても体が覚えていました。今までは深く考えずただ体操をしていました。一つ一つの体操に意味があり、ストレッチにもなり、何よりも子どもからお年寄りまで、誰もが必ずした事のある日本の伝



マスク・距離・アクリル板等、十分な感染防止対策での研修

統的なスポーツであると改めて思いました。しっかりと行えば汗ばみ、運動量は意外にありました。今回、母子会の皆さんと一緒に汗をかき、こうした機会を設けて下さり、有難く思いました。早速、テレビでラジオ体操を試してみました。以前は体が硬くポキポキでしたが、柔らかくなって健康になるようにこれからも毎日続けていきたいと思っています。午後は、「コロナで良かったこと、大変だったこと」の意見交換会が行われました。コロナで人と接する機会が少なくなっていました。が、気軽に話し合うことができました。本

道 東

帯広市つくし会

久保 千鶴

開催日 令和3年11月7日(日)
場 所 テトラリゾート十勝川
参加数 53名

十勝母子寡婦家庭研修会と兼ねた大会は、緊急事態宣言解除後に開催され、久しぶりに元氣な再会を喜び合いました。

研修会の初めに優良ひとり親家庭表彰の音更町1名、帯広市2名、福祉功労者表彰では帯広市1名の4名が表彰され、かわいい子ども達から花束贈呈がありました。

研修は帯広ライフサポート協会の佐藤悦弘様をお迎えし、「応急手当の今昔物語」と題して、家庭



表彰を受けた4名の方々

でよくある火傷や鼻血等、身近な傷病を例に、私たちが子供だった頃から祖父母や親から受け継がれてきた手当の方法、実は残念ながら誤りが多くあり、正しい処置方法をご指導いただきました。続いて、正しい心臓マッサージ、ハイムリッ普法等の救護方法や百円ショップ商品、捨ててしまう物達



笑いを誘う楽しい研修の講師 佐藤悦弘氏



熱心に聞き入るマスク着用の参加者

を使つての災害時のサバイバル術を楽しく話して下さり、「いざという時は自分や大切な人を守りましょう。」と講演は終了しました。早く、遠慮なくマスクを外し、大笑いできる日常に戻れますように願わずにはいられませんでした。