

## 道央

当別町母子寡婦会

高澤 陽子

開催日 令和5年10月14日(土)  
場所 当別町総合保健福祉センター  
参加数 20名



子ども達も一緒に作りました



昼食用、お土産用が完成です



胸の運動、息を一杯吸い込んでいるかな？

秋晴れの中、各地から20名の参加で研修大会が開催されました。開会式の後4班に分かれ、子ども達も参加して焼きそばとたこ焼きを作りました。事前に食材やパックなどを準備されていたので、皆さん手際よく調理を進めました。昼食には皆さんで作った焼きそばとたこ焼き、豪華な仕出し弁当、そしてデザート、杏仁豆腐が並べられお腹も心も満腹になりました。

の回し方、足の動かし方に正しい動かし方があり、今までいかに間違っていた体操をしていたか気付かされました。ラジオ体操第一・第二を正しくできるよう2時間をかけて何度も繰り返し練習をし、だいたい習得出来ました。ただ、途中から肩の周りは限りなくだるく、段々と腕が上がらなくなり日頃の運動不足を思い知りました。これから冬の季節、家の中でも簡単にできる運動なので、これを機に続けられたらと思います。最後に、身体を使った研修会はとても楽しく和やかで、参加して本当に良かったと思えました。

## 令和5年度 ブロ 全国统一 つなごう人の輪、



講師の宮里友梨氏  
寡婦世代にも大変参考になりました

## 道北

富良野市白菊会

加藤礼美子

開催日 令和5年10月8日(日)  
場所 富良野市文化会館  
参加数 23名

コロナも落ち着きを見せている紅葉の時期に開催いたしました。

午前中は、北海道財務局旭川財務事務所宮里友梨氏による「子育て世代に役立つお金の話」と題し、悩みどころである教育費用の為、資産運用の知識を分かり易く説明していただきました。貯蓄・投資・学資保険・国債等、興味のある内容でした。今年から始まる「新しいNISA」についても何が変わるのか、寡婦世代にも大変参考になりました。

午後は、富良野市総務部スマー

トシテイ戦略室の鶴飼敏行氏による「楽しく生きるために：」で手品あり、歌ありで、人付き合いの極意を教わりました。人と接する時の言葉の引き出しの使い方、すぐに使えるいい言葉はプラスの引き出しに入れ、ちょっと時間がかかる言葉はマイナスの引き出しに分けることが大事との事。相手の良いところを見つけて、人付き合いをすれば、楽しく生きることが出来るのではないかと。参加者を退屈させない話術で、時には手品や歌で盛り上げていただきました。コロナ禍が長かった3年余りで人と人とのかわりかわる今、何かの参考になっていた。参加された上川・留萌・宗谷管内の方々のご協力の下、和やかに終了することが出来ました。誠にありがとうございました。講師の鶴飼敏行氏手品や歌もあり楽しく研修出来ました。



講師の鶴飼敏行氏  
手品や歌もあり楽しく研修出来ました