

### 道北

富良野市白菊会

脇田英里子

開催日 令和6年10月6日(日)  
場所 旭川勤労者福祉会館  
参加数 51名

心地よい秋晴れの中、旭川市で開催された道北ブロック研修会に参加させて頂きました。

午前の研修では「介護保険活用について」と題し、介護保険制度の歴史から、制度のしくみ、自立にむけての講演を拝聴させて頂きました。

団塊の世代が75歳以上となり、国民の4人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」が目前に迫っています。子育てをしていた頃には自分の健康について考える余裕はありませんでしたが、加齢に伴い生じる心身の変化を自覚する様になり、健康の保持増進に努める事の大切さを学びました。



「介護保険活用について」講師の高橋聡氏



「いきいき健康体操」講師の山崎哲一氏

午後の研修では「いきいき健康体操」をご指導頂きました。

一人一人の体調に合わせて、無理のない範囲で、時には椅子に手をかけたり、腰を下ろした状態でも可能な体操を多数教わりました。日頃の運動不足を反省し、寒い季節にこそ必要なストレッチを毎日少しずつ続けて行こうと思います。

物価の高騰に追い打ちをかけた令和の米騒動。困難な状況が続いています。研修会に参加された皆さまの笑顔とパワーを励みに、乗り越えて行きます。ありがとうございました。

### 道東

佐呂間町母子会

三田 真美

開催日 令和6年10月20、21日  
場所 青年の家ネイバル北見  
参加数 28名

秋が深まり山の色が黄色に染まる北見市常呂での宿泊研修では、広域の2市6町から28名の参加があり楽しい交流の時間を共有出来ました。

20日午後に集合し体験学習として「七宝焼きキーホルダー作り」で、皆さん、何十年ぶりの工作に四苦八苦されていました。童心に戻り懐かしい時間が流れました。

その後、今後のブロック研修についての意見交換に於いて、道東ブロックは現在、十勝と網走の2



個性あふれる作品の数々

地区しかなく、毎年交互に行うとしても短いスパンではなく長いスパンでの検討も考える必要があると課題になりました。又、東北・北海道大会での意見として、「共同親権の施行」への不安感を取り沙汰されており、様々な観点からの意見が多数あり、それぞれに皆さんが領いておられました。

七宝焼きが出来上がり、こんな筈ではなかったけど自分で作った事に満足していました。

宿泊はサロマ湖鶴雅リゾートでの夕食でしたがバイキングの為、その後の2次会に多くの方が参加して下さり、肩の張らない雰囲気での深い話が出来て楽しく過ごしました。

「また今度ね！」と言葉を交わし、この様な地区での交流の大切さを感じました。

## ブロック研修会報告

テーマ  
守ろう地域の輪



七宝焼きキーホルダー作り体験