



講師の野上こうこさん

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。

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、無事終りました。感謝申し上げます。有難うございました。

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長
横田篤先生

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

よく晴れた日、第58回の研修会に出で色々と勉強になりました。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があると思い、なんだか話しがおもしろくなりました。人間の体の中つて色々な菌がいっぱい、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

く良い勉強になりました。そのあとは、私達女性にとって楽しみの時間「手と頭皮をもんで美と健康」手にクリームをぬつて指をマッサージしました。今までやったことがないでの、本当にびっくり、みんな笑いながら、今度はヘッドマッサージ、頭にヘヤトニックをつけ、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、若くなつたかなあ!! 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、本当に色々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。



熱心に、和やかに語り合う意見交換会



手と頭皮をもんで美と健康を実践