

赤穂市女性交流センターだより

発行／赤穂市市民部市民対話課（☎43-6812・Fax43-6810）
女性交流センター（☎43-7800・Fax43-6810）



赤穂市女性
交流センター
QRコード

第29号 2024. 10

女性交流センターでは、
女性の様々な問題(悩み)に関する相談を
実施しています。(場所:市民会館3階)

女性問題相談(電話または面接相談)・・・毎週火曜日から金曜日

午後1時から午後4時(祝日・年末年始除く) ※予約は必要ありません

女性問題専門相談(専門カウンセラー対応)・・・毎月第4金曜日

午後1時から午後4時(一人50分)

※面接相談で予約が必要です。託児をご希望の場合はご相談ください。

令和6年度 女性問題専門相談日 日程

11月22日	12月27日	1月24日	2月28日	3月28日
--------	--------	-------	-------	-------

女性に対する暴力をなくす運動(11/12～11/25)

運動期間中は、全国のタワーやランドマークなどが、紫色にライトアップされます。ライトアップには、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、「被害者に対して、ひとりで悩まず、まずは相談してください。」というメッセージが込められています。電話やチャットでも相談できる場所があることを知っておいてください。

電話で相談

DV相談ナビ

は れ れ ば
#8008

警察相談専用電話

#9110

チャットで相談



DV相談プラス

女性に対する
暴力をなくす運動



11月12日～11月25日

女性交流センターには、男女共同参画等に関する図書・行政資料をそろえており、誰でも自由に閲覧や本の貸し出しもできる情報図書コーナーがあります。また、活動や交流の場として利用できる会議室がありますので、ぜひご利用下さい。



おすすめの貸出図書

家事か地獄か 稲垣えみ子著 マガジンハウス刊



これがほんとうの
お金に頼らない
生き方

デフレ・インフレ
不況災害・老後も
なんのその

人生100年時代のまさかの出口戦略

マガジンハウス 定価 1500円(税別)



著者は1965年生まれ、50歳で退社し仕事を辞めた解放感と引き換えに給料が振り込まれなくなるという当たり前のことに直面。そこから試行錯誤しながら「最期まで健やかに生き抜くには、家事さえできれば何は無くとも自分の幸せは自分の手でちゃんと作り出すことができる」という結論にたどりついたそうです。

江戸時代の長屋の暮らしに光を見だし、断捨離そして小さな空間への引越し。(著者は結果、冷蔵庫なし・ガス契約なしなどのシンプルな生活をしているようです。)

また、修道女やご両親の老後を通じて、集団の中で、自分のできることはしっかりと行いながら、“環境の変化の少ない暮らしを何十年も続けていれば、たとえ認知症になっても生活に支障をきたすことは少ないのでは？便利さと豊かさの弊害もあるのでは？”という考えに至り、“自分の身の丈にあった生活の中にこそその幸せ・素晴らしい”と綴られています。

やってみませんか？～音楽療法士さんに教えてもらった脳トレ～

今回の脳トレはかなり難しいです。みなさん、やってみてください！

窓拭きをするように、【左手は縦拭き】【右手は横拭きで下まで拭いていきます】両手を同時に動かしてみましょう。

今度は動きを反対にしますね。

【左手は横拭きで下まで拭いていきます】【右手は縦拭き】にします。



では、♪もしもしかめよ♪の歌に合わせてやってみましょう☆☆すごく脳が動いていますよ。どうでしょう、できましたか？ 出来た方👏素晴らしいです👏👏
(私はいつまでも同じ所を横拭きして下まで拭くことが出来なかったのです)



【編集後記】季節の変わり目です。体調を崩さないように、健やかにお過ごしください☆