



# ♡ 心のcare講座

～ 心の傷の手当て処方箋を作りましょう ～

## 10月29日(土)

13:00～14:25

① DV・トラウマを理解する  
～DVの仕組みやそこからの回復についてなど～

14:35～16:00

② トラウマに対応するツール  
～DVやトラウマによる影響を減らすための道具紹介など～

## 11月12日(土)

13:00～14:25

③ 「世間の枠」と私らしさ  
～知らないうちに刷り込まれている枠組み～

14:35～16:00

④ 育った環境・子どもへの暴力の影響  
～育つ中で身につけてしまう不健全な認識の見直しなど～

## 12月3日(土)

13:00～14:25

⑤ 自尊心があなたを救う  
～目に見えない自尊心について様々な角度から考える～

14:35～16:00

⑥ アロマで癒し(クリームを作ってみましょう)  
～交流会でお楽しみ♪～

- ★場 所：わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・会議室」
- ★定 員：各20人(申し込み順)
- ★講 師：NPO 法人手をつなぐ女たちの会会員
- ★受 講 料：無料 ※ただし、⑥参加の場合は500円
- ★申 込 方 法：10月26日(水)までに住所、氏名、連絡先、職業を明記して下記までファクス(FAX 25-1489)  
または、はがき(〒501-3299 関郵便局留 NPO 法人手をつなぐ女たちの会)
- ★そ の 他：託児あり ※希望される方は10月22日(土)までにお問い合わせください。
- ★照 会 先：NPO 法人手をつなぐ女たちの会 (☎ 090-2181-1489)



## ともに自分らしく生きよう 男女共同参画社会 vol. 85

### 女と男 さんがくセミナー 「父と子の料理教室」

市では、男女が共に協力し合う男女共同参画社会を目指して毎年「さんがくセミナー」を開催しています。

今年は、地域編として「父と子の料理教室」を武儀地区(8/21)と洞戸地区(8/28)で行いました。関市保健センター管理栄養士の指導で、ごはん、もやしのべったんこハンバーグ、豆乳コーンスープを作りました。

約1時間でおいしそうな料理が出来上がり、皆で一生懸命作ったごちそうはとてもおいしかったです。家に帰ってさっそく今日の献立を作ってみたというお父さんの声やお父さんと料理ができて楽しかったという子どもの声をうれしく思いました。

洞戸では地元の野村さんご夫妻に、ちまき作りも教えていただくことができました。子どもたちにとって郷土料理にふれる貴重な体験となりました。

お父さん方、たまにはお母さんと交代して腕をふるってみてはいかがでしょうか。

さんがくサポーター<F>



<照会先> さんがくサポーター事務局(まちづくり推進課内) ☎23-6831