



公益財団法人秋田県女性会館情報誌

プラッツ

= 第 19号 =

発行 (公財)秋田県女性会館

発行日 平成27年12月4日



11月13日の夜に、フランスの首都パリで起こった同時多発テロのニュースに震撼させられました。一瞬のうちに奪われた128人の尊い命のことを思うと、怒りがこみ上げます。

人間は、平和的に生きることがこんなに難しい生き物なのでしょうか。人類の英知は、テロ行為を止めることができないのでしょうか。

平成27年もあと1か月、平和と安全を祈る毎日です。

<スロージョギング体験講座開催>

11月6日(金)午後1時30分からスロージョギングの体験講座を開催しました。講師は、秋田県でただ一人のインストラクター多田正明氏でした。

30名の受講者が関心をもって参加し、その効果を体で感じ取りました。



2009年8月、「NHKのためしてガッテン」で紹介されてから大きな反響があったスロージョギングです。5大効果として、生活習慣病改善、減量効果、体力向上、ガン予防、脳の活性化が挙げられております。

スロージョギングは、1km走ると体重と同カロリーを消費するようです。ウォーキングの約2倍のカロリーを消費するとのこと。

運動経験や年齢に関係なく、歩ける人なら誰にでもできる運動です。講座を12月11日から開催しますので、たくさんの方に参加していただきたいと思っております。



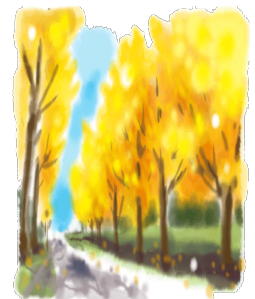
『第24回女性会館フェア』の開催

平成28年3月3日(木)~5日(土)

アトリオン2階 美術展示ホール 3日(木)~5日(土)

アトリオン4階 音楽ホール 5日(土)

講座の中で制作した見事な作品をたくさん展示します。講座で練習したことを、ステージいっぱいに表示します。感動的な発表です。大勢の皆様のおいでを、お待ちしております。



≪ 第24回ネットワーキング祭終了！ 平成27年11月28日(土) ≫

「手をつなぎ、女性力で輝く明日を発信！」のテーマを掲げ、秋田県女性団体協議会主催のネットワーキング祭がアトリオンで盛大に開催されました。

午前中には、日本赤十字社秋田県支部参事の稲岡一枝氏の講演『災害時高齢者生活支援～災害が起こったときにあなたが出来ること～』、午後には、ワークショップで秋田初の笑いの伝道師、伊藤晴美氏による『笑いヨガ』がありました。

また、地下1階のイベント広場では、各団体の展示・販売・相談等があり、来客でにぎわいました。



＜秋田県女性団体協議会加盟団体＞

- ・秋田県地域婦人団体連絡協議会
 - ・JAあきた女性組織協議会
 - ・公益社団法人秋田県看護協会
 - ・一般社団法人秋田県助産師会
 - ・秋田県商工会女性部連合会
 - ・赤十字奉仕団秋田県支部委員会
 - ・一般社団法人秋田県薬剤師会 女性部会
 - ・社会福祉法人秋田県母子寡婦福祉連合会
- 総会員数 62,642人

「点」が「線」になり、「線」が「面」になり、秋田県全体をあまねく活性化させるためには、ますますネットワーキングが必要なのかもしれません。女性パワーに拍手！