

にんじんサロンだより 2024秋

人が好きです このまちが好きです 私も参加します

■KAIHO-☆

～人生 いつでも どこでも だれにでも～
VOL.5：災害は忘れる前にやってくる

■はっぴーウーマン応援カレッジ 2024秋
■リフレッシュタイム
■シニアのための晴れの日メイク
■女性に対する暴力をなくす運動

特集！

2024年度、にんじんサロン（いずみおおつ男女共同参画交流サロン）では、泉大津市で活動、起業し、活躍されている女性にスポットを当て、ご紹介していきます。

泉大津で活動する女性たち

▶▶ 金原 美穂 さん



泉大津市参画と協働のまちづくり推進委員

泉大津みんなの楽校 代表、シニアダンスチーム「まかるん♪」プロデューサー
社会人ダンスチームtea 所属ダンサー

泉大津ラジオ体操会 代表、ラジオ体操公認1級指導士
防災女子部（泉大津市災害ボランティアセンター）部長
防災士（日本防災士会大阪府支部・泉州ブロック役員）

今回は様々な活動を通じて、元気に今を生きる女性「金原 美穂」さんにお話を伺いました！

泉大津みんなの楽校シニアダンス部「まかろん♪」をプロデュース

「泉大津みんなの楽校」は現在、「ラジオ体操会」「シニアダンス部 まかろん♪」「大津川ピカピカ隊」、そして「BOUSAI部（防災サロン）」の4つのクラブから成り立っている市民活動だ。

「まかろん♪」は、金原さんが代表でもある「泉大津みんなの楽校」のクラブ活動のひとつで、現在のメイン活動になっている。

※平均80歳、最高齢91歳（2024年6月現在）女性のダンス健康クラブ。FIDA JAPAN所属。

ラジオ体操と「まかろん♪」

元々はラジオ体操をしているグループ「あゆみ会」があり、そこに金原さんが参加したことから始まった。

金原さんは、ラジオ体操の公認1級指導士としての資格も所有していることから、「泉大津ラジオ体操会」を立ち上げ、代表となった。そして、2019年12月、そのラジオ体操が終わった後、ダンスを楽しむメンバーを中心に「まかろん♪」がはじまった。しかもそれは、まだまだ新しい活動だ。今現在、「まかろん♪」のメンバーは14人！

※ラジオ体操は、かんぽ生命保険、日本放送協会（NHK）、全国ラジオ体操連盟が連携し、普及推進事業を行っている。

ラジオ体操は毎日、50～60人多いときで100人程度は集まっている。そのラジオ体操によって、基礎体力ができていることから今では、「まかろん♪」メンバーの必須条件となっている。

毎朝6時半からのラジオ体操、当初、金原さんにとって毎朝の参加はハードルが高く感じたが、行き出すと体調もよくなり、行くことが当たり前となった。高齢者があつまる体操の中で若いことと「キレキレの体操」で目立ってしまったことから、みんなの前でやることとなり、「先生」と呼ばれるようになった。

体操のあと、「よさこい」を踊っている人たちがいた。ダンス好きな金原さんにとって、高齢になっても踊っている皆さんは憧れ！「おづみん体操教えてください！」と声をかけたことから仲良くなった。それが逆に「もっとダンスを教えてください！」と言われて続けることになったのが「まかろん♪」のきっかけだ。

はじまり

デビューは2020年の9月に開催された もんとパーク の「もんマルシェ」。

衣装は毛布の縁で飾りつけ、マスクはフェイスシールドを使用。あしゅびダンスのアマビエバージョンなど3曲を披露した。それから人前で踊ることが高齢者の生きがいにつながっていると感じ、可愛い衣装を着て、様々なイベントに出演するようになった。

最近の「まかろん♪」への出演依頼は、月2～3回、1日に2回の出演が決まることもある。毎朝6～8曲のダンスの練習、「観に来てくれた人が楽しかった！良かった！私もがんばろう！」と思って貰えるようなダンスを！

日々の練習に堪えた「まかろん♪」魂の結果がステージで花ひらく。



INTERVIEW
WITH MIHO KANAHARA

防災女子部の立上げ

2023年6月、泉大津市社会福祉協議会の災害ボランティアセンターに「防災女子部」を立ち上げた。元々防災士の資格を持ち、消防団員でもあったので、自分の備えだけではなく、まわりの人たちも備えて欲しいと啓発活動をしたかった。

防災女子部は現在、役所の出前講座と一緒に行き、「災害時のトイレ講座」等をしている。

避難所のトイレ問題は、水分を我慢して病気になる等、二次被害に広がることが多い。女性の視点に立てば、ペットボトルで作る消毒用ボトルや、避難所での事件を防ぐための備えもしておいた方がよい。災害時は、普段の課題が表面化するとともにいわれているため、特に力をあわせて行動する必要がある。

防災女子部の活動が「安心」につながり、「具体的な備え」につながることを心掛けているけれど、急には信頼関係が築けない。普段からのお付き合いなど防災以外の関わりを大切にしていきたいと、金原さん。

「まかろん♪」のイベントに出ることで、自治会役員など地域のリーダーと知り合いになることが多い。「まかろん♪」のイベント出演を通じて、トイレの展示等啓発ブースの出展につながり、その際、トイレの設営、組立等のレクチャーを行うこともある。能登半島地震で意識が高まっていることもあり、そこから防災の研修会やイベントの開催へと繋がっている。

「やってみたら意外と楽しかった！またやりたい！」ひとつの成功体験が地域を越えて繋がっていく。

見えない自立した防災力をどんどん地域へ広めていく、そのハブ的な役割をしているのが、金原さんなのだ。

現在、FMいずみおおつで、毎月第3月曜日の夜8時から

「みんなで楽しく学BOUSAI」を担当しているので、ぜひ聴いてほしい。



泉大津でのコミュニティを大切にしたい！

自分の住んでいる地域を快適にしたいため、高齢になったときにやりたいことを今、形作っているだけだと言う。防災も自分だけでなく、みんなで助け合いたい！だから啓発活動をしている。そしてもしものとき、避難所をまわって「まかろん♪」で元気を届けたり、化粧やお喋りで気持ちを前向きにしたい。そのためには、まず自分が元気でなくてはいけない。

これからも手探りしながら臨機応変に方向性を決めていきたいとのこと。

男女共同参画に思うこと

女性が結婚や出産をしても続けていける仕事に就きたかったので、就職は公務員しか選択肢になかった。

今思えばそれは「家事や育児は女性である自分がすべて背負うべきもの」という考えに基づいた選択である。

しかも面接時に「女性が仕事を続けることについてどう思うか」という質問に対し、共働きで家事が不十分な家に育った私は「女性が仕事を続けることには賛成だが、家のことをきちんとした上で続けるべきだ」と答えたことをはっきり覚えている。

単に一生懸命がんばりたかっただけだった。ただこの考えが、数年後自分自身を苦しめることになる。

うまく両立できているときはよかったが、うまくいかないときに都合よく助けてもらえるとは限らない。

最終的には、自分自身の睡眠時間を削るしかなくなり、心身に支障をきたした。ただそのおかげで、自分と向き合う時間ができた。やらなければならないことではなく、大切にしたいことは何かを考え、自分の健康は自分にしか守れないことに気づいた。

女性の社会進出が制度として先に保障されてきたことで、かえって女性の負担が増えたという側面もあるが、女性で得をしている部分もある。今は昔と比べて男性の家事育児進出も確実に進んできている過渡期。

当たり前や普通は時代によって変わっていく。

男女共同参画も市民協働も、互いに自立し、違いを認め尊重し合える対等で公平な関係をめざしたい。

最後にひとこと

自己肯定感が低い分、自分の機嫌は自分でとるようにしている。類は友を呼ぶ。

好きなフレーズご紹介

健康第一／今日が人生で一番若い日／やってみないとわからない／過程を楽しむ／できることが増えると自由になれる／考えることから逃げない／人と違っていい／他人の言動は変えられない（自分の言動は変えられる）／イライラの原因はたいてい思い込みか勘違い／人生いいことと悪いことはプラスマイナス0／ありがとうとごめんなさいが言えない人とは距離をおく／ご縁を大切に

はっぴ〜ウーマン応援カレッジ2024秋

「ジェンダー平等と女性のエンパワーメント」を推進し、
活力ある社会実現をめざすカレッジ！
すべての人が豊かに幸せな人生を送るための学びの場を開校！

参加無料！ ※定員に達している場合がありますのでお問合せください。

一時保育有り（各講座先着3人、6ヶ月〜未就学児）
※開催日の10日前までにお申込ください。

初級から学ぶネイティブ英会話

短期集中講座。ニュージーランド出身の先生から学ぶネイティブの日常英会話！一緒に勉強しませんか？



- ・日時 10/5、10/26、11/2、11/9 全て土曜日 午後2時〜3時半
- ・会場 にんじんサロン
- ・定員 先着12人
- ・申込 9/4(水)午前9時半〜受付開始
- ・講師 Lyle Austin（ライル オースティン）さん
ニュージーランド出身
日本滞在教育学習支援歴10年以上、
主に小中学校にて英会話の教員として勤務
University of Canterbury卒、言語学専攻
独自の教材で日常英会話、異文化についての会話、
映画や音楽などの会話を指導

朗読で学ぶ文学の世界 〜発声練習の基礎からはじめる朗読〜

発声練習の基礎、想いを伝える声の出し方や表現方法を学びます。朗読の世界の中で自分らしい表現の仕方を知ったとき、大きな喜びが生まれます。

- ・日時 10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13、4/10、5/8、6/12、
7/10、8/21 全て木曜日 午前10時〜11時半
- ・会場 にんじんサロン
- ・定員 先着15人
- ・申込 9/5(木)午前9時半〜受付開始
- ・講師 稲垣壽子さん

大阪狭山市在住、30年程前に朗読を始める。あめんぼ座の姉川明子氏に師事、大阪狭山市でグループ活動。その後、浜崎磨吉氏に師事、SAYAKAホール・コンベンションホール・その他で活動。現在、朗読・語りに従事し教室を開いている



自分の想いを形にする川柳講座〜五七五に想いを込めよう〜

「楽しくてあっという間に時間が過ぎる」とお声の上がる人気講座です。川柳を通して感じたこと、訴えたいこと、願っていることなど、自分の想いを形にしましょう。



- ・日時 10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19、4/16、5/21、
6/18、7/16、8/20 全て水曜日 午後1時半〜3時
- ・会場 にんじんサロン
- ・定員 先着12人
- ・申込 10/2(水)午前9時半〜受付開始
- ・講師 祐仙淳子さん
泉大津市文化協会 川柳部 仙柳会講師
川柳会「相合傘」所属

基礎から学ぶストリートダンス

体をほぐすストレッチから、自分のペースで無理なくできるストリートダンスの楽しさはなかなか他では味わえないと、幅広い年代から好評をいただいています。今季は1年を通して楽しみながら、より自分らしい表現ができるよう学んでいきます。

- ・ 日時 10/29、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25、4/22、
5/27、6/24、7/22、8/26 全て火曜日 午後1時半～3時
- ・ 会場 テクスピアB02会議室
- ・ 定員 先着15人
- ・ 申込 10/4(金)午前9時半～受付開始
- ・ 講師 丁健史 さん
ダンス歴22年
2002年TRUE SKOOL グランドチャンピオン
2003年大阪DANCE DELIGHT4位
2004年JAPAN DANCE DELIGHT出場



基礎から学ぶホームページ作成講座

無料のHP作成サービス「Jimdo（ジンドゥー）」を活用したホームページの作成方法について学びます。ご自分の事業や活動を魅力的に発信する方法をお伝えします。

- ・ 対象 起業している、スキル習得したい、これから自立を考えている人でパソコンの基本操作、メール、文字入力ができる人
- ・ 日時 11/7、11/14、11/21 全て木曜日 午後7時半～8時45分
- ・ 会場 にんじんサロン
- ・ 定員 先着4人
- ・ 持ち物 筆記用具（パソコンはこちらで用意します）
- ・ 申込 10/8(火)午前9時半～受付開始
- ・ 講師 寺田美哉子※にんじんサロンスタッフ

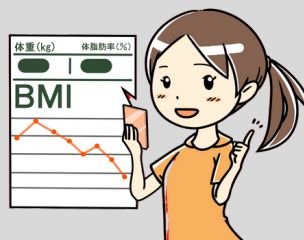


便利に使えるスマホの無料アプリ～第1回目アプリで健康管理～

第1回目スマホアプリで健康管理は「あすけん」というアプリの使い方をご紹介します。あすけんは、食事内容を入力するとカロリーや栄養バランスがわかり、アドバイスをもらえます。その日の食事内容が良かったか、ひと目でわかります。万歩計と連動させたりもできます。

その他、翻訳ソフトや地図アプリ、スケジュール管理や、LINEの便利な使い方をご紹介します。予定で。

- ・ 日時 10/31 木曜日 午後1時半～3時 ※2回目以降未定、市広報・LINEにてお知らせします
- ・ 会場 にんじんサロン
- ・ 定員 先着8人
- ・ 持ち物 筆記用具、スマートフォン
- ・ 申込 10/3(木)午前9時半～受付開始
- ・ 講師 寺田美哉子※にんじんサロンスタッフ



■詳細



■お申込・お電話（にんじんサロン）
0725・21・6555

保育付き リフレッシュタイム

にんじんサロンにお子さまを預けて、自分の時間を過ごしませんか？

読書、動画鑑賞、資格の勉強、書類作成（PC貸出あり：要予約）など、サロン内でお過ごしください。
子どもたちと遊ぶことが大好きな保育スタッフがお待ちしております。

■日時 10/25（金）、11/27（水）、12/19（木）、1/22（水）、2/28（金）、3/25（火）
全て午前10時～正午 ※開催予定日は変更になることがあります。



- 定員 先着5名
- 申込 各月、市広報をご覧ください。
- 費用 無料
- 対象 生後6ヶ月以上の未就学児

MAKEUP FOR SENIORS

シニアのための晴れの日メイク

クリスマスやお正月、イベントの日のためのメイク術お伝えします



12/5（木）午前10時～11時半

- 定員 先着12名
- 申込 11/5（火）午前9時半～直接or電話
- 一時保育締切 11/22（金）
- 講師：松尾美砂子さん

ゆりや化粧品店店長
北助松商店街振興組合理事長



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です！
パープルリボンは「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルです！

にんじんサロンでは、今年も皆さまからのメッセージを募集し、
パープルリボンメッセージツリーを飾る予定です。
10月1日（火）から募集致しますので、ぜひ、ご応募ください！

パープルリボン
メッセージ応募サイト

<https://ninjinsalon.org/purpleribbon/>



殴る、蹴るだけではない女性に対する様々な暴力…
パープルリボンに自らのメッセージを書く事で、
この運動に賛同する意思表示をし、
女性に対する暴力根絶をめざしましょう！

女性に対する暴力は、犯罪となる行為をも含む
重大な人権侵害である。その予防と被害回復の
ための取組を推進し、暴力の根絶を図ることは
男女共同参画社会を形成していく上で克服すべ
き重要な課題であり、国としての責務。

<令和2年12月25日閣議 決定>

心を傷つけることも暴力です。
～ひとりで抱えず、最初の一步を～

DV相談窓口

DV相談ナビダイヤル #8008

24時間電話相談

⇒0120-279-889



VOL.5：災害は忘れる前にやってくる

「100年に一度の災害」と呼ばれるクラスの災害が、毎年のように日本のどこかで発生しています。市内でも、大雨に見舞われてブルーシートに覆われた生活が、しばらく続いたのはつい10年足らず前のこと。

その後、災害の備えは万全ですか??

そう、あの時あんなに大変だったのに、しばらくは気にかけていたのに、今はどうでしょう?記憶にはあるのに、すっかり意識から遠くになっていないでしょうか。今年に入って、各地で立て続けに大地震が発生し、南海トラフ地震も「リアルな自分事」になってきました。

就寝中、通勤中、工作中、食事中...、いつ・どこで起こるか分からない災害。とはいえ、災害に遭う危険性を気にしては、生活はできません。まずは災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外で災害に遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、大災害発生の際に助けてくれるのは、警察や消防、自衛隊ではなく近所の人。阪神淡路大震災では、救出者の8割以上が近所の人によって助け出されたそうです(昔から「村八分」が起きても、葬式と災害時の二分だけは協力していました)。

まずはご近所さんにご挨拶から。日頃の人間関係が、命を救います。

災害に対する関心が高まり、ハザードマップの確認を呼び掛け、「防災ノート」を作成している自治体も少なくありません。以前に、とある自治体で「防災ノート」作成のお手伝いをしました。情報はたくさん、知っておきたい知識もたくさん。でも、いざという時に本当に必要な情報は何だろう...?それは人それぞれ。子育て中の世帯、高齢者の世帯、避難に時間がかかる等々、事情はさまざま。

加えて、日常生活の延長線上に「非常時」があります。普段「できていないこと」は、残念ながら非常時にもできません。ご近所での助け合い、男女共同参画の視点での避難所運営等、いきなりスムーズな関係性をつくることはできないのです。

“何から始めたらいいか分からない...”

まずは市のホームページ、「防災」をのぞいてみましょうか。

“防災なんて、知らな～い”と思っていたけれど、ちゃんと情報発信されていた!!だとしたら、自分がキャッチできていなかった、ということ。

なにごととも準備があってこそ!“その時”はいきなりやってくるかもしれません。

正しく怖れてしっかり準備!!今から始められる身近な小さなことから始めませんか。

森のかずこ

【発行元・文責】

いずみおおつ男女共同参画交流サロン <https://ninjinsalon.org/>

(運営：NPO法人きんきうえぶ <https://www.kinkiweb.org/>)

〒595-0025 泉大津市旭町22番45号 テクスピア大阪5階

TEL 0725(21)6555 FAX 0725(24)9017

開館：午前9時30分～午後9時 火曜日～土曜日

休館：日曜日・月曜日及び祝日・年末年始

公式LINEのお友達登録で
最新情報をおとどけ!

