

# ご報告

cccc  
11/12  
(木)

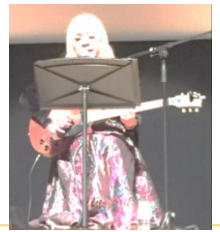
## 八幡西区家庭教育学級 人権講演会 (小中学校50校、199名参加)

「おもいやりの心をはぐくむ」～一人ひとりが自分らしく～

56歳の時に、心の性が女性である事に気づき、トランスジェンダーとしてカムアウトしたROSE氏。

性的マイノリティーへの理解と人権をテーマに、心の悩みや様々な実体験を紹介しながら、一人ひとりが自分らしく生きれる社会構築の大切さと寄り添う心の必要性についてのお話でした。

最後に、「子育てにおいて子どもはピッチャー。親はキャッチャーの関係。向かい合って、どんな球でも受け止める。歩み寄って理解し、寄り添う事が大切」と話されたことが、印象的でした。真っ直ぐに飛んでこない球や、途中で力尽きてしまった球も全力で拾いに行き、相手が取りやすいように返してあげようと思いました。



弾き語りをする  
ROSE氏  
オリジナル曲  
「告白」  
(comingout)

cccc  
11/6  
(金)

## ギラヴァンツ北九州シニア健康教室

黒崎まちづくり協議会主催  
黒崎地域でGO!GO!健康づくり事業

### 第1部 転ばない体づくりのトレーニング

### 第2部 運動による脳活性化



九州共立大学 森部昌広准教授

転ばない体づくりのため、足指、膝の上、股関節をそれぞれ1分間トレーニングしましたが、時間が長く感じられ、衰えとトレーニングの必要性を感じました。



梶原コーチ 永利コーチ 川島コーチ

明るく元気なギラヴァンツコーチの指導で脳活性化運動をゲーム形式で行いました。だんだん難しくなるコーチの指示に笑顔と歓声が多目的ホールに広がりました。



## 元気ハツラツ

cccc  
11/4  
(水)

### 「お灸」と軽い体操

鍼灸院やはらぎ院長大坪純子先生から「お灸」と軽～い体操をテーマにお話を聞きました。



万能といわれる3か所のツボを自分でつけて火をつけ、熱くない、簡単に一人でお灸を和気あいあいと体験しました。



## くろっこ広場

cccc  
11/2  
(月)

10組参加

- あじさい保育所の先生と一緒にリズム遊びをしました。ママのお膝でニコニコ笑顔の子どもたち♡見ているだけでも幸せな気持ちになりました。エプロンシアターでは、最後に出てきた大きなカブにビックリ!!お母さんたちも童心にかえり、聞き入っていました。



## 黒崎スマイル塾

cccc  
11/9  
(月)

### 薬膳講座②

秋～冬の食養生について  
講師:伊藤美佳氏

秋の五色の薬膳がゆは、十穀米のおかゆにえび、しめじ、青梗菜、いり卵、クコの実を盛り付けます。彩り華やかで食欲をそそるおかゆです。

講座も2回目、皆さん手際よくスムーズにできました。



秋の五色の薬膳がゆ  
～Menu～  
鮭ときのこのみぞれ煮  
金針菜蓮根松の実のきんぴら  
黒ごまプリン

cccc  
11/14  
(土)

## ともだちひろば

黒崎警部交番のおまわりさん

おまわりさんといっしょに、身を守るために大切なことを学びました。



警察手帳や警棒を触らせてもらい、「対刃防護衣」も着ました。黒崎の町を守って下さるおまわりさんに感謝です!