

あなたがあなたらしくいられる 場所はありますか?





男だから、女だから、ではなく、自分らしさを大切にする生き方のために…

現在、核家族化や共働き世帯の増加等により、孤立しがちな状況の中で一人で子育てを抱え込んでしまう親 が多くなっています。一方、高齢者も、心身の機能が衰えるにつれ、家の中に閉じこもりがちで、付き合うの は同世代ばかりという方が多くなっています。このように、高齢者世代と子育て世代はよく似た状況におかれ ているとも言われています。こんなとき、お互いの交流ができるといいですね。

笑顔になれる場所、ほっと一息つける場所、悩みを話せる場所、新しい自分が見つけられる場所、輝ける場 所…

ご近所にそんなところがあったら毎日が少し楽しくなるかもしれません。

性別や年代に関わらず、誰もが尊重し理解しあえる、認め合える場所…あなたがあなたらしくいられる場所 を探してみませんか。まずは、市内で見つけてみましょう!

今の気持ちから 探してみましょう♪

情報の集め方

- 広報あさか、生涯学習ガイドブック「コンパス」、あさか子育てガイドブック、あさか 市民活動ガイドブック等でいろいろな情報が探せます。
- ※公民館や市民活動支援ステーション・シニア活動センター等、市内各公共施設で配置しています。市ホームページ(https://www.city.asaka.lg.jp)でも情報が得られます。
- 一人で充実した時間を過ごし たい
- 新しいことを学んでみたい

たとえば…



博物館や旧高橋家住宅で歴史 に触れる

図書館で本を読む、調べもの をしてみる

各種講座やセミナーに参加す

公民館でプラネタリウムを観る 映画の上映会に参加する

- 身体を動かしたい
- ・健康寿命を延ばしたい

たとえば…



総合体育館やわくわくどーむ で運動する

黒目川沿いや公園をウォーキ ングする





- これまでに培った知識や経験 を地域に活かしたい
- ・趣味や生きがいを探したい

たとえば…



ボランティア活動に参加する

市の協働事業(協力員)に応募 してみる

サークル活動に参加する (華道、陶芸、盆栽、ノルディック ウォーキング、フラダンスなど)





~♪それいゆぷらざ(女性センター)をぜひご利用ください♪~

それいゆぷらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の貸し出しや情報発信(情報紙や講 座等の案内チラシの配置・インターネット閲覧など)を行っています。ぜひお立ち寄りください。また、男女共同参 画社会の実現などの目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録も行っております。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載して います。

問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

そよかぜ企画・編集協力員が、実際に市内のふれあい・いきいきサロンに行ってみました!



訪問先: すまいるサロン (栄町) 主な活動内容: 手芸等の作品制作

この日も、10名程の方が参加され、協力し合いながら作品づくりに励んでいました! すまいるサロンの皆さん、本当にありがとうございました!

ふれあい・いきいきサロンとは…地域を拠点として、住民である当事者とボランティアとが協働で企画・運営する楽しい仲間づくりの活動。市内に20か所以上あります。

【協力員の感想】

- ★サロンに参加することにより、異世代間、いろいろな方との交流がもっと深められればいいなと感じました。(Mr.メイホウ)
- ★「ここに来たらいろいろなことを話すのがいいよね、良い歳のとり方したいじゃない?」と言われたことが印象に残りました。(i)
- ★皆さんがサロンの日を楽しみにしていること、通い続けたいと思って いること等を聴くことができました。(ポッキー)
- ★初対面でもすんなりと受け入れてくれる温かな雰囲気で、助け合いながら肩肘張らずに楽しめる素敵な皆さんと場所でした。(ちゅう)
- ★優しい日差しが射しこむサロン、ゆっくりと流れる時間の中での、作品作りやおしゃべりが心地よく、笑顔になれる居場所なのだと感じました。(S.M)

行ってみ⁺

まし

- •配偶者等からの暴力、親族間 のもめごと、対人関係で悩み を抱えている
- ・生活、健康・福祉、子ども、 高齢者などに関して悩んでい る

たとえば…

- 体力が落ちて、外出する のがおっくうだ
- ・近所に友達をつくりたい
- 一人で住んでいる、同居 でも日中は一人が多い

ヨ中は一人が多いば…

たとえば…

近所のふれあい・いきいきサ ロンやコミュニティカフェ (サ

地域活動や催し物(お祭り、 文化祭、農業祭など)に出か けてみる

ロン)に行ってみる

- 子育ての先輩に話を聞いてみたい
 - 子ども連れでも気兼ねなく過ごしたい
 - •子どもと触れ合いたい、若い 世代の力になりたい

児童館

たとえば…



子育て支援センター、児童館、 朝霞の森に出かけてみる

子育で支援サークルに参加する

ファミリー・サポート・セン ターに登録してみる

相談窓口に話をしてみる

- ・D V 相談、女性総合相談(それいゆぷらざ(女性センター))
- ・人権相談(人権庶務課)
- ・市の各種相談窓口など

-居場所づくりと出会いは、笑顔と活力のもと!

食事がすすむ

効果

異世代との触れ 合いが増える

孤立を防ぐ

助け合いが 広がる

防災に役立つ

自立に つながる

自信がもてる

健康長寿が

増える

笑顔が増える



今は参加する側、いずれは居場所をつくる側へ