

なは女性センター講座2024

「女性の健康週間」企画講座

いつも手足が冷えている、体が温まりにくいといった「冷え性」。女性の約8割が冷え性という調査結果もあるほどです。

体を鍛えて筋肉量を増やすことは、冷え性改善にとっても有効です。

冷え性を改善し、体温を上げると、

- ①基礎代謝が上がり太りにくい体
- ②ストレスに強く病気になりにくい健康な体
- ③脳の血行がよくなり記憶力低下や認知症の予防 などにつながります。

本講座では「筋肉量」に焦点をあてて、日常の中で行える

「筋肉量UPトレーニング」を学びます。



「冷え」からの解放 筋肉量UPトレーニング

夜の部 3月12日(水) 19時～20時30分

昼の部 3月15日(土) 14時～16時

*昼の部、夜の部のいずれかにお申し込みください。講座内容は同じです。

たから じゅんこ

講師: 高良 順子さん(健康運動指導士)

場所: なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1階)

対象者: 関心のある方 / 定員: 各回25人(事前申込先着順)

*市在住・在勤・在学の方は一時保育が利用できます。

3月7日(金)までにお申し込みください。

【用意するもの】

- ・動きやすい服装・運動靴
- ・タオル・飲み物

QRコードから
お申込できます。



【講師プロフィール】運動指導歴42年。高齢者、妊婦、産後の方、更年期世代の方、障害をもった方など様々な人を対象に、それぞれに合わせた運動指導を行っている。ポーズストレッチや貯筋運動なども指導。指導者育成にも力を入れている。大学、障がい者施設、市町村からの依頼で出張指導も行い、多くの人に「体を動かす気持ちよさ」を伝えている。平成28年度那覇市社会教育功労者賞を受賞。



3月1日～8日は
「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。なは女性センターでは、この期間に合わせ、上記の講座を開催いたします。

講座を 終えて

「アルコール依存症」について知ろう！～支援と回復の道しるべ～

開催日：2024年12月12日(木) 午後6時～8時 参加者：28人

講師：犬尾 仁さん(内科医/アルコール・ギャンブル依存症専門医:沖縄リハビリテーションセンター病院)

沖縄県は人口10万人あたりのアルコール性肝疾患による死亡率が、男性20.6人、女性3.4人で全国ワースト一位です。また飲酒運転による死亡事故の件数など、様々なデータで国内有数の「酒害県」として認知されています。本講座は沖縄で長年、社会問題となっている「アルコール依存症」が他人事ではなく、身近な問題であることを知るという視点で企画、開催されました。

講師は内科医でアルコール・ギャンブル依存症専門医・沖縄リハビリテーションセンター病院の犬尾医師を招いて、酒害県・沖縄の現状についてお話していただきました。

犬尾医師が内科医でありながら依存症に関わり続ける理由としては

「かつては患者だった人が、適切な治療や支援を受けることで驚くほど優秀なピアサポーター(※当事者支援者)として、活躍するのを目の当たりにできること。」と仰います。



▲犬尾先生、手作りのパネル「アルコール依存症」患者を効率よく指導する方法。

医師としてだけではなく一人の人間として、関わる患者の可能性を信じている犬尾医師の熱い気持ちが伝わってくる言葉です。

アルコールは過剰摂取による事故、ケンカ、DV、性被害などの社会問題を引き起こすリスクが高まります。

犬尾医師は依存症は老若男女、社会的地位など生活背景に関係なく誰もがかかり得る病気であること、専門の医療機関や支援機関につながればゆっくりではあるが必ず回復する病気であること等を説明した上で、風邪をひいたら暖かくして休むのと同じように『“依存症”になってしまったら、※自助グループ(同じ問題を抱える人たちが集まり、相互理解や支援をしあうグループのこと。)に通うことが、依存症患者を回復に導く唯一の手段である』ことなど、依存症の臨床の実例を交えながら話してくださいました。

第二部の質問タイムには、家族に飲酒問題がある方、支援者として依存症患者に向き合う方、本人が自身の飲酒行動に疑問を感じている方など、皆さん各々の立場から犬尾医師に質問をぶつけていました。

本講座を通して“アルコール依存症は病気”であることを学びました。また、回復へのキーマンとなる身近な人たち(家族・支援者)へも、理解を深めていたことが印象的でした。

飲酒問題に関する困りごとを抱えている方やご家族が本講座を通して、しかるべき支援先につながる一助になることを願いつつ、講座を終了しました。



▲講師の犬尾 仁さん

アンケートから

★「自分自身の飲酒経験談を情報提供したいと思い参加しました。犬尾先生にお手紙を書いてみようと思います。(60代)」

★母が依存症のため、何かきっかけをもらえればと思い参加しました。(20代)

★アルコール中毒は治らないと思っていました。家族がサポートすることや断酒会、本人に対する声かけなど勉強になりました。(40代)



★女性問題やジェンダーに関する図書の貸し出し及び資料の閲覧ができます。★貸出し期間:2週間 お一人2冊まで

新着本

入荷しました!!

『わたしは本を読まない』

コウタリ リン作・ちばみなこ絵
BL出版/2023年12月発行

「本を読むのが好きではない主人公が仲間とみつけた素敵な本との関わり方」

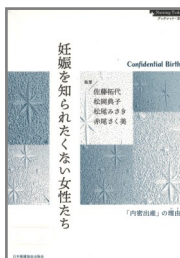


『妊娠を知られたくない女性たち』

ー「内密出産」の理由

佐藤拓代・松岡典子・松尾みさき・赤尾さく美
執筆/日本看護協会出版社
2023年5月発行

「本来なら慶事である妊娠を“誰にも相談できないこと”が意味するものとは」



『彼女たち』

桜木紫乃・作 中川正子・写真
株式会社KADOKAWA/2023年10月発行

「直木賞作家が織りなす3人の女性たちの上質なオムニバスストーリー」



講座を 終えて

「心とからだのリフレッシュ！ 気力・集中力アップのためのメンタルトレーニング」

開催日：2025年1月25日(土) 午後2時～4時 参加者：15人(女性14人・男性1人)

講師：石垣 愛一郎さん(沖縄女子短期大学 児童教育学科 講師)

今回の講座では、自分の心とからだを元気に保つために、緊張する場面でのリラックス法の実践とセルフトーク、グループワークを行いました。スポーツ選手がよいパフォーマンスを出すために、「緊張しすぎず、リラックスしすぎない、ほどよいバランスの精神状態」について、スポーツ心理学の側面からの講話がありました。

講話のあとに、床にマットを敷いて、実際に複式呼吸と身体の筋肉に力を入れたり「緊張を解かすリラックス体操」を行いました。また、状況をイメージしながら、心の中で言葉をつぶやくことにより、身体がどのように感じるのか、自分の身体の状態と言葉との繋がりを確認しました。

自分の言葉(セルフトーク)が身体に与える影響から、ポジティブな言葉や会話を普段から使うようにし、否定的になったら修正していく、脳は現実と言葉が違っていると認知的不協和(自分の認知と別の矛盾する認知によって生ずる不快感、心理的ストレス)をおこしてしまうと話されました。



▲床にマットを敷いて、緊張をほぐすリラックス体操を行いました。

講座の後半では、「自分の困りごと」をテーマに3人ずつに分かれ、「どうになりたいか」「できることはなんですか」と解決思考アプローチのグループワークを行いました。発想の転換や枠を変えた見方(リフレーミング)によって、ポジティブな言葉の大切さや、グループのメンバーからの言葉で、「物は考え次第」と楽しい時間を過ごしました。

受講者アンケートには、「講師の穏やかな説明口調が心地よく内容が入りやすかったです。」「自律訓練法“言葉に反応する”ことを知り、参加してよかった」「自分も(自分とかかわる人も)元気になるような声かけ(セルフトーク)をしたい」「日常に取り入れていきたい」との声もあり、心身ともにリフレッシュできた講座となりました。



▶講師の石垣愛一郎さん

アンケートから

★自律訓練法「言葉に反応する」がとても良かったです。自分をコントロールする訓練法があるんだなあーと感動しました。思い切って参加して良かったです。(50代)

★娘と息子がミニバスケットと少年野球を習っていて、試合で良いパフォーマンスができるようなアドバイスができたらいいなと思い受講しました。(40代)

★プラスの言葉はいかに大切なものであるかということを再認識しました。(60代)



3月8日(土)は、 国際女性デーです。

1904年3月8日にアメリカ・ニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、国連によって1975年に3月8日を『国際女性デー』と制定されました。

女性への差別撤廃と女性の地位向上を考え、行動する日となっており、この日はジェンダーの平等などをテーマとしたイベントが、日本各地で行われています。

この機会に、
「私にできることを
考えてみませんか」。



沖縄の女性のため、社会的
に意義のある活動や調査研究を
行う個人、団体及びグループ
に資金を助成します。

助成金額
30万円
助成件数：1件

募集締切
令和7年(2025)
3/31(月)
当日消印有効

第33回 金城芳子基金



助成対象：原則として女性であること(個人、団体及びグループ)
応募方法：自薦、他薦は問わない
応募用紙：「公益財団法人 沖縄協会」のホームページからダウンロード可
審査発表：令和7年(2025年)4月下旬

問い合わせ・応募先

「金城芳子基金」運営委員会

事務局長：宮城 公子 電話：080-2692-5523

e-mail：kmiyagi@okinawa-u.ac.jp



↑ アクセス
公益財団法人
沖縄協会

相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時、「ダイヤルうない」を利用してませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談 ● 面接相談(女性のみ・要予約)
- 法律相談(女性のみ・予約制)

 **098-861-7515**

相談時間 ▶ 月～土 午前9時～12時/午後1時～5時

「ストップ・DV」情報提供

相談室「ダイヤルうない」では、ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。

性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で選択できるように、一緒に考えます。どなたでもご相談ください。

面接相談
申込
QRコード



相談室「ダイヤルうない」の
面接相談の申込みがオンライン
でも、できるようになりました！

面接相談のオンラインお申込みは、仮受付です。正式な面談日は相談員から、お電話させていただきます。

那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」は、市長がパートナーシップ・ファミリーシップの関係にあると認めた場合、その関係について登録簿へ登録し、「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付するものです。

- 「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言(レインボーなは宣言)の理念に基づく取り組みです。登録によって何らかの法律上の効果(相続、税金の控除など)が生じるものではありません。

登録数 **68** 組

うちファミリーシップ **2** 組

2025年2月15日現在

これまでに登録された方へも「登録証明カード」の交付ができます。

- お問い合わせ・申請の予約

TEL. **098-951-3203** ◆ 月～金:午前9時～午後5時

* 祝日、慰霊の日(6/23)、年末年始(12/29～1/3)除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。



日時: 2025年3月8日(土) 午後2時～4時

会場: なは女性センター学習室(なは市民協働プラザ1階)

主催: 市民団体ていーだあみ

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com



「フェイスブック」でもお知らせしています♪

駐車場のご利用について

「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の「ナハメカルパーキング」をご利用ください。

ご利用は**有料**です。センター利用者は、料金の一部が免除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

周辺地図



周辺
拡大図



お問い合わせ

那覇市銘苅2-3-1(なは市民協働プラザ1F Aコア)

TEL. 098-951-3203 FAX. 098-951-3204

Email: s-heidan002@city.naha.lg.jp

なは女性センターホームページQRコード⇒



☆なは女性センター利用者の駐車場利用 一部免除料金

最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間ごとに	100円

開館時間

月～金:午前9時～午後9時

土曜日:午前9時～午後5時

休館日

年末年始(12/29～1/3)

日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)