

あすなる

北部地区農村環境改善センター

発行 青森市北部地区
農村環境改善センター
〒038-0054 青森市奥内字宮田 41-3
TEL 017-754-2244
FAX 017-754-2244

講座レポート

北部市民センターまつり盛大に開催！ (11/3)

会場の様子



お楽しみ抽選会には長蛇の列



早朝から準備に勤しむ実行委員



手作り小物、陶芸品を販売

作品展示の様子



力作が勢ぞろい！その素晴らしさに目を奪われます！

芸能発表の様子



熱演に会場から大きな拍手と声援が送られていました。



北中学校生徒と山上進氏との共演に拍手喝采！

歴史と暮らし・新発見隊コーナー



地域の遺構を未来に伝える活動を続けている「歴史と暮らし・新発見隊」。一緒に活動しましょう！！

11月3日(日)、秋晴れの下、北部市民センターまつりが盛大に開催されました。当日は、野菜、陶芸品・手作り小物等の販売、近隣幼稚園・保育園・児童館・小学校・中学校、各町会、北部市民センターで活動するサークル等の作品展示が行われ、どのコーナーも昨年以上に大盛況。

午後1時から、恒例の芸能発表。最後を締めくくったのは、北中ねぶた囃子。津軽三味線の名手、山上進氏との共演に万雷の拍手が会場全体に鳴り響いていました。令和6年を締めくくる心に残る市民センターまつりでした。

参加者の要望から企画された「家族介護のためのストレスケア」講座が、9名の参加者を迎えて開催されました。講師は、青森大学社会学部教授の船木 昭夫さんです。

最初に参加者の緊張を解きほぐす一つの方法であるアイスブレイクを行ってから講義に入りました。講義は介護者が抱えるストレスの説明をした後に、「家族介護者の心を軽くするために」必要なことや「介護ストレス軽減方法」について教えてくれました。

【家族介護者の心を軽くするために】

- 1 何もかもを一人で抱え込むのは無理
- 2 自分のストレスに気づき、吐き出す
- 3 介護に正解はない
- 4 介護の状況はいつまでも続かない、ゴールは近い

【介護ストレス軽減方法】

- 1 介護保険サービスを利用
- 2 行政サービスを知る
- 3 孤立せず相談相手をつくる
- 4 介護知識や技術(スキル)を身につける

【ストレスチェック10の質問】

- 1 介護は家族(自分)がやるべきだと思っている。
- 2 現在、介護は主に自分一人がやっている。
- 3 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。
- 4 つい、本人に冷たい言葉や態度をとってしまう。
- 5 身体が楽になるような、正しい介護の仕方(技術)を知らない。
- 6 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- 7 介護の悩みを話したり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。
- 8 人に会ったり、話したりするのが面倒くさい。
- 9 以前より食欲も気力も落ちている。
- 10 自分の自由になる時間や休息時間が取れていない。

※要注意！！ チェック数6～8個：ストレスが溜まっている。9～10個：かなりストレスが溜まっている。

受講者からは「とても分かりやすかった」「自分なりにストレスケアの方法を考えていきます」「こういう話を聞くことはあまりないので、貴重な時間だった」「皆さんとお話ができてとても良かった」「介護をしている人たちがどのように対応しているのかを話し合う時間が欲しかった」等の感想をいただきました。



熱心に講義を聴く参加者

業務員のコーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 吉田



外ヶ浜安藤氏と内真部城塞群 令和6年10月16日(水) 参加者29名

講師 青森市生涯学習推進員 田中 洋一 氏

今年は、内真部城塞群最後のフィールドワーク「大阪山」を計画していたが、ツキノワグマの相次ぐ出没により、残念ながら「座学」の講座となってしまった。アンケートでは「資料も豊富でわかりやすかった。歴史とすり合わせての説明でわかりやすく興味深かった」などの声をいただいたが、参加者は、やはりフィールドワークの復活を願っていた。

編集後記

第3号では、市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表や展示された作品はレベルが高く、学びの質の高さを感じます。取材を通して、学び続けることがいかに大切かを感じました。市民の皆様の学びの様子を今後とも様々な形で情報発信していきたいと思っております。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
北部市民センター担当：須藤、横内