

WAM通信

ワム つうしん

平成23年1月

NO.38

■ 02 特集

ひとりになっても 住み慣れたまちで、暮らし続ける

■ 04 ローズ WAM のサークル

男女共同参画社会推進登録団体紹介

■ 05 日本女性会議 2010 きょうと 報告

性別って何?

■ 06 WAM のみんなでたのしく遊ぼう

■ 07 女性のチャレンジ応援事業

■ 08 ローズ WAM 利用ガイド

ローズWAMの名前の由来

ローズは茨木市の市花「バラ」を表し、WAMIはWomen And Menの頭文字をとったものです。

住み慣れたまちで、暮らし続ける ひとりになつても、みんな最後はひとりになる。

『おひとりさまの老後』上野千鶴子
2007 法研



昨年65歳以上が人口に占める割合は23・1%（総務省2010）と過去最高になりました。茨木市も約5人に1人が高齢者で、その内の7～8人に1人がひとり暮らしと見込まれます。今後、離別や死別でひとり暮らしをする人が増えることがあっても減る」とはないと思われます。現在、ご家族さま、おふたりさままで暮らししていても、おひとりさまになる日が来るかもせん。

もしあなたがひとりで暮らすことになったら・・・。住み慣れた地域で、年をとることを楽しみ、安心して暮らし続けるためのヒントを考えてみたいと思います。

ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまいます。そうなつてしまふ前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

近年は、スーパーやコンビニの総菜ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまう前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまう前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまう前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

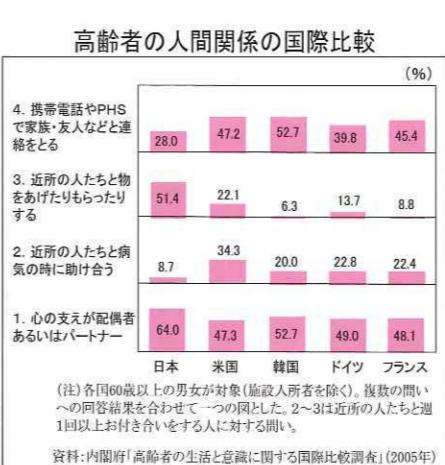
ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまう前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

ひとりで暮らすには、まずは生活面の自立、とりわけ食の自立が欠かせません。「男子厨房に入らず」といつて、家事を妻や母親任せに、「台所は女の城」だからと、夫や子どもの自立の芽をつんでいませんか。家事全般を担っている人が急に倒れたら、家事に不慣れな人の暮らしが、生きること自体が危うくなってしまう前に、お手伝いではなく、積極的に炊事や洗濯を日常生活にしておくことが、結局は自分の身を守ることになります。

なくとも、犯罪や災害が起きた時は、いかに日頃から地域を知り、地域とのつながり（地縁）を持っているかで生死を分かつこともあります。

また、地域住民や友人という多様な人間関係とくらべ、配偶者や子ども等の家族偏重の人間関係では、配偶者との死別や子どもの独立などによってたちまち支えを失ってしまいます。

誰の未来にも 「老い」があります



男もおひとりさまになる。

『男おひとりさま道』上野千鶴子
2009 法研

社会全体が余裕を失い、効率を求めるようになると、高齢者や子ども、病気、障害がある方など、弱い立場にある人を排除する傾向に向かう恐れがあります。多様な人を受け入れる価値観をもつこと、誰もが地域社会で自らの役割を担い、居場所と活躍する場のあることが、これからの地域の活性化を促し、持続可能な社会につながっていくのではないでしょう。

社の試算では、職業人として過ごした時間と、ほぼ同じ時間が退職後あるといいます。せっかく培った社会経験と自由になる時間。今度は趣味のサークル活動や市民活動などを通じて、地域に活かしてみませんか？

ひとりになっても住み慣れたまちで、暮らし続ける



総持寺台在住
曾根 兼太郎さん

ウォーキングとヨガ歴 20年
ひとり暮らし歴 5年

ひとり暮らしについて?

毎日本常に楽しい。皆さんが考えられるほど淋しい思いをしていません。というのは、私、本を読むのが好きで、いろんな本をたくさん読みます。ひとり暮らしのいいところは、何にも制約されない。気まま放題。逆に難しいのは、健康管理。ひとりで動けなくなったら、どうしようもないですからね。だから、おかしいかなと思ったら、すぐ薬を飲む。早期発見、早期治療。特に、風邪は万病のもとと言いますからね。それと、転倒防止。ちょっと段差のあるところや、玄関でこける。これが怖い。よっぽど気をつけておかんとね。

子ども世帯との同居は?

娘一家とは、生活形態が全然違います。食べ物も、若い者は脂っこいもの食べなあかんし。寝るのも私は早く寝て、早く起きるし、だから3日も辛抱出来へん。生涯このまま、気ままな人生を送りたいですね。

私のひとりごと

私は、感謝で目覚め、感謝で生き、感謝で眠る、これが一番だと思っています。

高齢者配食サービス

高齢福祉課 TEL 072-620-1637

おおむね65歳以上のひとり暮らし・高齢者世帯等で、安否確認が必要で調理困難な方に、栄養のバランスの取れた食事を定期的に住宅へ提供し、自立生活を支援します。基本は昼食の提供ですが、事業所によつては夕食もOKです。

ボランティアに関する相談・育成・支援を行っています。平成23年4月29日(祝)に「みんな集まれ!ボランティアーいばらき」を中央公園北グラウンドで開催する予定です。

サイトです。暮らしに役立つ情報等を見やすく一か所に集約して提供しています。

困つたときはこちうらに相談を

いきいきネット

(健康福祉セーフティネット)

福祉政策課 TEL 072-620-1634

地域見守り、相談等を行う支援体制です。市内32小学校区の内24校区が活動中です。(2010年現在)

いつまでも元気で楽しく充実した人生を過ごすために、豊かに生きるヒント満載の講座をご用意しています。

ローズWAMにも、21の男女共同参画社会推進登録団体と60の市民講座等サークルがあります。

地域包括支援センター

介護保険課 TEL 072-620-1639

地域で暮らす高齢者やその家族等を介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために、相談からサービスの調整にいたるまで一つの窓口で支援しています。

市内6か所にセンターを設置しています。

茨木教職員組合女性部

茨木市教職員組合女性部

茨木市保育ネットワークユニオン

茨木市放送利用女性問題研究グループ

茨木市母子福祉会

茨木市役所職員労働組合婦人部

茨木民主商工会婦人部

大阪友の会北摂方面

(社)大阪府助産師会 茨木支部

新日本婦人の会 茨木支部

女性グループ翼(ウイニング)

北摂女性問題研究会

部落解放同盟沢良宜支部 女性部

大阪友の会北摂方面

教育専門部会

S・E&R研究会

エンパワメントいばらき

劇団からふる

女性の“やってみたい”をカタチにします！

女性のチャレンジ応援事業

平成22年7月12日に「女性のチャレンジ応援事業①わたし改造計画!!～ワムからはじめるはじめのいっぽ～」を開催しました。講座終了後アンケートにて、ご協力いただけたと答えてくださった受講生のうち、ご都合の合う方と少人数の座談会形式で「どんなことがやってみたいか？」について議論を重ねました。実現に至った案は次の2つです。

案
1

受講生の中から、チャレンジ応援講座の代表として、講座を受け持つてもらうはどうだろう？



10月15日開催
**「もう一度働く
わたしになる！」**

講師 共感コーディネーター
木 村 亜希子さん

“自分自身が納得のいく結果を出すこと”という強い信念を軸に持ち、なんと12社もの異業界・異業種を渡り歩かれた木村さん。講座の端々で、木村さんの意志の強さを感じました。初対面同士が2人組になり、1分間相手を見つめるく第一印象トレーニングや、ふいにラーメンが食べたくなった時を思い浮かべることでわかる、自分のく行動パターンなど楽しいワークで受講生同士のコミュニケーションもばっちり！

講師の木村亜希子さんからコメント

自分の考えや知識は人に伝えてこそ自分のものになるとおもいます。でも、人前で話すのは勇気がいりますし、受け入れてもらえるか不安も感じます。それでも、伝えたいことを明確にできていれば、それに呼応する人が集まり、和ができるのだと実感させて頂きました。自分より優れた人は大勢いる中で、話を聞いてくれる人、話をさせて頂ける場があったことに感謝です。自分自身が多くを学べるのが講師という立場だとも改めて感じました。貴重な機会を頂き、有難うございました。

案
2

自分の実現したいこと、欲しいものなどを具体的に考えることができる講座が必要なのでは？



10月23日開催
「夢に日付を！」

講師 キャリアカウンセラー
森 哲也さん

はるばる岐阜からきてください、ローズWAMは初めて来館の森さん。『縁あって知りあった人の夢の実現のために、より良いきっかけを提供する』という信念をお持ちで、講座全体にその志がじみ出ていました。ドリームマップ（=夢実現への地図）作成の時間になると、受講生のみなさんは真剣かつ楽しそうでした♪最後はグループに分かれて、自分のマップを披露・発表します。自分の夢を描き、まわりの夢に触れる、そんな素敵な時間でした。

講師の森哲也さんからコメント

「やる」か「やらない」か 未来は現在の結果！
「できる」「できない」で考えていたら、「できない」んです。だって、やったことないことだから。
でも、「やりたいんでしょ。本気で」
だったら「やる」っきゃない。「成功」の反対語を覚えていませんか？ そう、「行動しない」ことです。
その一歩（行動）の積み重ねが、とんでもない結果を生むんです。あの時、みんなが応援してくれたじゃないですか。みんな味方ですよ。

知って・学んで・広げよう！！

入場無料

第11回 ローズ WAM まつり

講演会 14:00～15:45



「無縁から選択縁へ：新しいつながり方へ向けて」

上野 千鶴子さん
(東京大学大学院人文社会系研究科教授)

コンサート 19:00～20:30



莊野 ジュリさん
(今、注目のシンガーソングライター)

地元商店街とのコラボレーション♪ワムワム★ラリー開催♪

平成23年2月6日(日)
9:30～20:30

♪ WAMの みんなでたのしく遊ぼう

ローズWAMでは、子育て支援事業として、6ヶ月～1歳6ヶ月未満児対象に「よちよちはいはい たのしく遊ぼう」、1歳6ヶ月～就学前児対象に「親子でいっしょにたのしく遊ぼう」を開催しています。（申込み要項は、広報いばらきをご覧ください。）



「たのしく遊ぼう」の ココがすごい!!

市民ボランティア（ローズWAM
保育グループスタッフ・アシスタ
ント）が企画・運営しています。

私たち、専門家ではありません。
子育て経験や自主学習の中で、保育
スキルを学び、皆さんに楽しんでい
ただけるよう企画し、一生懸命練習
しています。子育て中の皆さん、ぜひ
親子で遊びにいらしてください。

「たのしく遊ぼう」ができるまで

1 企画会議

～楽しいアイデアがいっぱい！～



2 練習

～ひたすら何度も繰り返し～



3 本番

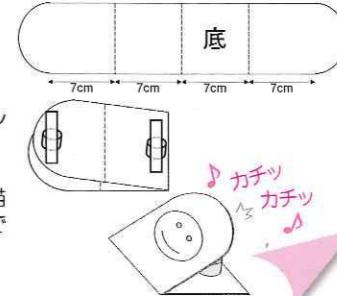
～みんな楽しんでくれるかな!?～



作ってみよう

作品紹介：カスタネット

用意するもの
・牛乳パック 1個
・ペットボトルのふた 2個
・セロテープ



① 牛乳パックを切る

② 2つに折り、両端にペットボトルのふたをセロテープで貼る

③ もう一度2つに折って、絵を描いたり、色紙を貼ったりしたらできあがり

保育アシスタントの体験談より

- * 皆で練習する時間が少ないので、家で練習し本番に臨みます。毎回反省会をし、次に活かします。また、ケガなどないよう、いつも注意を払っています。
- * 読み聞かせの絵本は、自分が楽しいと感じる絵本、子どもが楽しく夢中になれる絵や、繰り返しがあります。リズミカルな言葉のある絵本を選んでいます。
- * 自分なりに練習を重ね、大丈夫だと思っていても、本番では頭が真っ白になり、助け船を目でお願いして、恥ずかしい思いをしたこともあります。でも、終わってみると、子どもたちの笑顔にそんな気持ちも飛び去り、また頑張ろうと思います。

ローズWAM利用ガイド

ほっと・WAM・相談

ローズWAMでは各種相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

■面接相談（予約制620-9920）※いずれも火曜・祝日は除く

女性面接相談	月～土曜日 午前10時～午後4時
D V 相談	月～土曜日 午前10時～午後4時
女性法律相談	第3木曜日・土曜日 午前9時30分～午後0時30分
子どもに関する面接相談 (年齢0歳～18歳)	月～土曜日 午前10時～午後4時
子どもに関する井戸端会議	第2金曜日 午前10時～正午
仕事なんでも相談	最終木曜日 午後1時～午後4時（男性可）

■電話相談※いずれも火曜・祝日は除く

女性電話相談	TEL 621-0892 毎週月～土曜日 午前10時～午後1時
子どもに関する電話相談 (年齢0歳～18歳)	TEL 622-5757 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
男性のための電話相談	TEL 620-9920 毎月第3水曜日 午後6時30分～午後9時30分

- 相談無料
- 相談の秘密は厳守します
- 一時保育あり（要予約）



ローズWAMを活用しよう

■会議室・ホールを借りる

※予約受付時間：午前9時～午後5時

利用時間：午前9時～午後9時30分

- 180人収容のホール、会議室、和室、料理工房の貸し出しをしています。要予約。申込方法等詳しくはお問い合わせください。

■印刷工房を利用する

※休所日を除く、午前9時～午後7時

- 男女共同参画社会推進のための資料づくり等ご利用ください。事前に講習会（毎週木曜日午後2時）の受講が必要です。
- 印刷機材利用の実費として、利用料を納めていただきます。

■ネットワークギャラリーを利用する

※休所日を除く、午前9時～午後7時

- インターネット利用（基本：1人1日30分）
- ビデオ視聴
- 図書の閲覧、図書・啓発ビデオの貸し出し（合わせて1人3点2週間）

ご利用には「WAM図書利用カード」（茨木市内在住・在勤・在学者に発行）が必要です。身分証明書（運転免許証等）をお持ちください。

■交流サロン（2階）を利用する

※休所日を除く、午前9時～午後7時、予約不要、無料

- 自由にご利用いただけるスペースです。会合、待ち合わせ、ランチに！
- コピー機（カラー不可）

【開所時間】 午前9時～午後10時

- 【休所日】 ●毎週火曜日
●保守点検のための臨時休所
平成23年2月21日（月）
平成23年8月29日（月）
●年末年始の休所日
12月28日～翌年1月4日まで

※館内禁煙（館外西側に喫煙場所があります）

※地下2階フムホールでの飲食はできません。

※クールビズ・ウォームビズにご協力ください。

夏は28度、冬は18度の適正温度に設定しています。

※台風等により、午前7時の時点、及びそれ以後に茨木市に暴風警報が発令された場合は、ローズWAMは閉所となります。なお、同日中（午前7時以降）に警報が解除になった場合、解除された時刻から2時間後に開所します。ご協力をお願いいたします。

入館者のみなさんへのお願い

騒音等他人に迷惑をかける行為や、正当な理由なく長居することなど、公序良俗に反する利用はおことわりしています。みなさんにセンターを気持ちよくご利用いただくため、ご協力をお願いします。

喫茶ぱーとなー

【営業時間】 午前9時30分～午後5時（火曜日定休日）

【場所】 ローズWAM 1階

各会議室、交流サロンへの出前もいたします。



人権・男女共生課 環境スローガン

「ECO生活、一つひとつの積み重ね
～小さなことからコツコツと、
ECOも積もれば
青い地球～」

編集つれづれ

- ★今回もWAM通信38号が、たくさんの皆様に読んで頂けるよう願いながら作りました♪（メリー）
- ★卯年、スタートダッシュで息切れせぬよう、カメをめざします。ダイエット、継続は力なり。（サニー）
- ★最近休みなしで働き続け、そろそろ体力に限界が…！（あざい）
- ★今年こそ卒業したいペーパードライバー（字余り！）（☆けいちゃん☆）
- ★素敵な出会いをさせていただきました。これが通信の魅力かな。感謝♡（ぎん）

編集・発行 茨木市総務部人権・男女共生課 茨木市立男女共生センターローズWAM

〒567-0882 大阪府茨木市元町4番7号 TEL072-620-9920 FAX072-620-9921
<http://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/wam/index.html>

この冊子は12,000部作成し、1部当たりの単価は15.1円です。

