

レディヤンだより



講座のご案内



★ 更年期を笑顔で過ごすための 心と体のトリセツ 【女性限定】

更年期の心と体の移り変わりを知り、
心地よく体を動かすセルフメンテナンス術
を楽しく実践します。

日 時 9月20日(土)
10:00~11:30

講 師 ちえぶら認定 更年期トータルケア
インストラクター

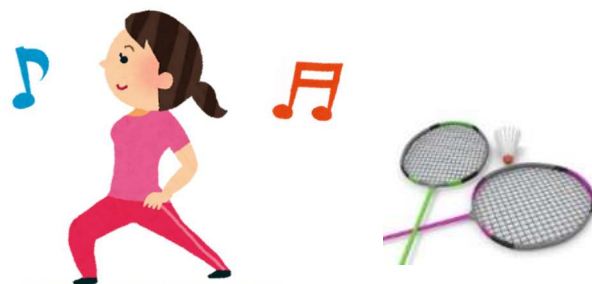
対 象 市内在住、在勤の女性

定 員 20人(抽選)

受講料 無料

申込期限 8月28日(木)

申込用 QR コード



★ バドミントンを楽しもう

バドミントンを基礎から楽しく学びます。

日 時 10月26日、11月2日、9日
すべて日曜 全3回
9:30~11:30

講 師 春日井市バドミントン連盟

対 象 市内在住、在勤で18歳以上の人
(学生は除く)

申込用 QR コード

定 員 18人(抽選)

受講料 750円

申込期間 9月2日(火)~
9月30日(火)



★ 女性のための起業応援セミナー 【女性限定】

起業に必要な知識を学び、思いや考えを
形にしましょう。

日 時 11月12日、19日、26日、
12月3日、10日、24日
すべて水曜 全6回
9:30~12:00

講 師 大森富士代、倉橋和世

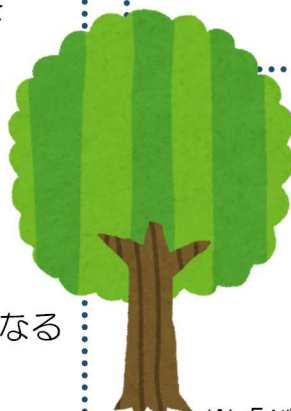
対 象 起業を目指す女性、起業後さらなる
ステップアップを目指す女性

定 員 20人(抽選)

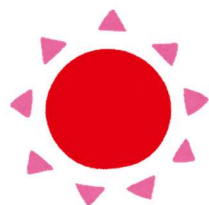
受講料 無料

申込期限 9月30日(火)

申込用 QR コード



※「バドミントンを楽しもう」は、往復
はがきでも申込み可。往復はがき(1人1枚)
に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、
電話番号を書いて、〒486-0844
鳥居松町2-247レディヤンかすがいへ



熱中症に気をつけましょう！

◆熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

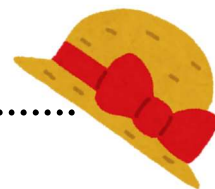
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

暑さの感じ方は、人によっても、その日の体調によっても変わります。
体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。

◆熱中症予防のために



なるべく暑さを避け、こまめに水分補給をすることが大切です。
室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症予防のために」（厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryo/u/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf）を加工して作成

図書コーナー「おすすめ」の本



「コーダ」のぼくが見る世界 【著者】五十嵐大 紀伊國屋書店



この本は、2024年9月公開映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」の原作者で、コーダの五十嵐大さんの最新エッセイ集です。CODAとは children of Deaf Adults の略で、聴こえない、聴こえにくい親のもとで育つ、聴こえる子どものことです。コーダという言葉はまだ日本ではあまり知られていません。著者である五十嵐さんは耳が聴こえない、ろうの親のもとで育てられたコーダでしたが、その五十嵐さんが、自分がコーダと知ったのも20代半ばの頃でした。そんなマイノリティであるコーダについて知ってもらいたい、という思いから始まった本書です。コーダである著者がコーダを取り巻く社会で起こるさまざまな問題について綴り、一人のコーダから見た社会の側面について書かれています。ぜひ、一度手に取ってみてください。また、五十嵐さんの著書には「ろうの両親から生まれたぼくが聴こえる世界と聴こえない世界を行き来して考えた30のこと」（幻冬舎）、「聴こえない母に訊きに行く」（柏書房）などもあります。

「91歳、ヨタヘロ怪走中！」【著者】樋口恵子 婦人之友社



著者の樋口さんは雑誌「明日の友」で2016年から連載が始まった「人生百年学ヨタヘロ航海記」で老いの現実と覚悟を伝え続けています。本書はその連載をまとめた第3弾です。

著者の樋口さん、これからは「おばあさんだらけ」の時代になると宣言しています。その時代のトップランナーとして走る樋口さんの「ヨタヘロ」と「ときめき」の逸話の数々が掲載されています。

その中には、戦争と女たち、推し活、ヤングケアラー、ワークライフバランス、介護と介護保険、断捨離、平和などについても書かれています。本書を読み進めていくと、過去をみつめ、現在、未来社会の課題について考えさせられます。

そんな中で樋口さんのヨタヘロ語録が心に残りました。そのいくつかを紹介します。

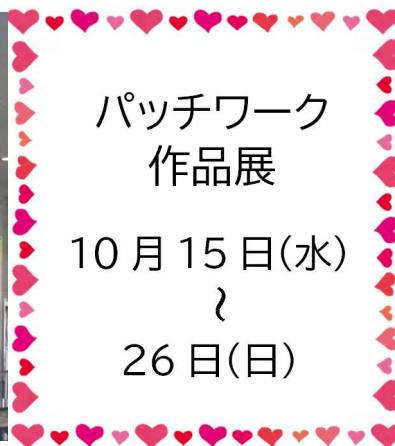
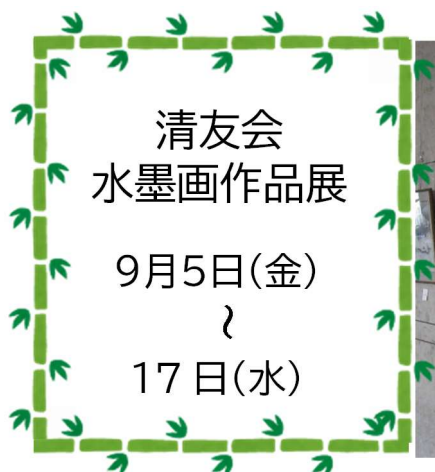
- ・老年よサイフを抱け！買い物という社会参加と決定権は、最後まで自分の手に。
- ・介護離職ゼロ作戦。介護に直面している人たち、とくに現役で働く世代に心の底から申しあげたい。「君、辞めたもうことなかれ」と。
- ・介護する人が幸せでなかったら介護される人も幸せになれるはずありません。
- ・年寄りが機嫌よく暮らせる社会は、光ゆたかな社会です。
- ・人生の最後に、自分はどれだけ人の役に立てるか。みんながそう考えられる世の中になったら日本はよい社会になると思います。
- ・歩いて買い物、近くに仲間 ちょっと稼げる仕事があって 共に語らい共に食べこんな町で私は老いたい。

◆展示のご案内.....

1階ロビーは、認定団体の作品等を展示する場として利用いただけます。
利用は無料です。詳細については、事務局へお問い合わせください。

＜今後の展示予定＞

※写真は過去の展示風景です。



◆女性の悩み相談（電話・面接）.....

ひとりで悩まず相談してください



電 話	曜 日	時 間
TEL 85-7871 ※面接相談は予約制	火曜日～金曜日 (祝日は除く)	13:00～16:30

春日井市青少年女性センター
「レディヤンかすがい」

春日井市市民生活部多様性社会推進課
＜所在地＞〒486-0844
春日井市鳥居松町2丁目247番地
電話 0568-85-4188 FAX 0568-85-7890
ホームページ <https://www.city.kasugai.lg.jp/>
E-mail tayosei@city.kasugai.lg.jp