



✿ 清野 優美子さん講演・ワークショップの様子 ✿

- ❖ 日 時 平成30年9月21日（金） 午前10時～12時30分
- ❖ 派遣先 安原地区 親子でリフレッシュ
- ❖ 内 容 講演・ワークショップ 「親子で楽しく食事をとりましょう」
- ❖ 参加者 28名

～～感想～～

食事のとり方と薄味の大切さなどについてお話をしてもらい、食事をする際の子どもへの言葉かけなどが勉強になりました。

簡単に作れるようレンジを使った時短調理を教えてもらいましたので、生活に役立てていきたいと思えます。このほかに、魚を使った料理やにんじんを使った料理を作りましたが、にんじんの嫌いな子どもでも食べやすいにんじん料理だと思いました。



✿ 相馬 勝さん講演の様子 ✿

- ❖ 日 時 平成30年10月10日（水） 午後1時～2時
- ❖ 派遣先 弘前市職員初任者研修
- ❖ 内 容 講演 「町会活性化と自主防災組織の必要性～自分達の地域は自分達で守ろう～」
- ❖ 参加者 36名

～～感想～～

地域活動に積極的に取り組む熱い姿勢や、若者の意見も吸い上げ、どんどん新しいことに挑戦しようとする姿勢は、大変良い刺激となり実りのある研修となりました。

公助と共助の前に、まずは自助が大切であることを再認識させられた内容でした。槌子町会のねぶたのお話もしてもらい、大変興味深く聞くことができました。



❁ 一條 敦子さん講演の様子 ❁

- ❖ 日 時 平成30年11月12日(月) 午前10時～11時30分
- ❖ 派遣先 城東みなみ町会女性部
- ❖ 内 容 講演「生活の困った・どうしように向かう力とつながり」
- ❖ 参加者 17名

～～感想～～

救命救急について目の前で実演してくれたので、もしもの時に少しでも応用ができると思います。大変勉強になりました。

緊急時の持ち出しについて、アルファ化米やふりかけなどの食品のほか、女性はマフラーやアイブロウが大事ということを教えてもらい、大変役に立ちました。ひじきとさば缶サラダも試食させてくれ、簡単にできて非常時には便利だと思いました。



❁ 樋川 新一さん講演の様子 ❁

- ❖ 日 時 平成30年12月12日(水) 午後2時25分～3時15分
- ❖ 派遣先 青森県立弘前実業高等学校
- ❖ 内 容 講演「大好きなことで、誰かの役に立つ～地方活性化を目指したアイドル達の実践～」
- ❖ 参加者 289名

～～感想～～

生まれ育ち、生活を営んでいる弘前でどんな夢を持ち、その夢を実現するためにどんな行動をしてきたのかを映像を交えながらお話ししてもらい、次代を担う生徒たちにとって大いに刺激になる内容でした。講演後の放課後、教室からりんご娘の音楽が流れてきたことが講演の成功を物語っていると思います。ありがとうございました。



✿ 一條 敦子さん講演の様子 ✿

- ❖ 日 時 平成31年1月15日（火） 午後1時～2時
- ❖ 派遣先 弘前市採用2年目～10年目職員研修
- ❖ 内 容 講演「まちも人も、自分も好きになろう」
- ❖ 参加者 33名

～～感想～～

自分自身を好きにならなくては相手のこと、まちのこと、市民のこと好きになることができないということを学びました。

この研修を受講したころ、ちょうど周りを受け入れる気持ちが弱くなっていましたが、他者を拒否せず、理解しようとする姿勢が重要であることが改めて分かりました。

市民や自分の周囲の人を認められるよう、自身の自尊感情を高く維持する努力をするべきだと感じました。