

「ブーケ21」の講座に参加してみませんか！



北島桂二さん
(月島在住)

はじめて「ブーケ21」の講座に参加したのは、平成22年10月に開催された「水曜イブニングトーク」です。タイトルは「銀座のママが語る 地域活動・環境活動と男女共同参画」、ゲストは銀座でクラブを経営している白坂亜紀さんでした。面白そうなタイトルに魅かれて参加したのですが、華やかな仕事の一方で銀座の緑化活動をされている話は新鮮で衝撃を受けました。講座をきっかけに白坂さんの緑化活動にも参加させていただきました。

人との出会いが人生を変えた

「ブーケ21」では、年間40回近くの講座や講演会を開催しています。最近では男性の参加者も増えていきます。参加者を代表して、北島桂二さんに、講座の魅力や参加した感想を伺いました。

私はもともと人付き合いが悪く人とのコミュニケーションを苦手にしていました。が、会社勤めを終えた後の人生を楽しむために、何か社会参加をしたいと思っていたときに出会ったのがこの講座でした。思いもかけない楽しさに、それ以来「ブーケ21」の講座やイベントに積極的に参加するようになりました。松井久子監督の講演と映画『レオニー』の鑑賞、東日本大震災の支援活動や、興味深く印象に残る講座がいくつもあります。バスで行くリリーダー研修にも毎年楽しく参加させていただいています。

「ブーケ21」の講座は企画が素晴らしいのはもちろんのこと、私にとっては講座の参加者や時には講師、また「ブーケ21」で活動する方々など、さまざまな人と出会い、つながりができたことが何よりの財産です。一歩足を踏み出したことで人生が大きく変わり、楽しく豊かになったと実感しています。人は何歳になっても変われるものです。

今は男性の参加者はまだ少数ですが、ぜひ、男性の皆さんも参加してみてください。今まで知りえなかった人や知識、情報など、新しい出会いが必ずあるはずです。

講座の前のひと時、ピアノ演奏をしています！

講座前の雰囲気大切に



福田佳珠栄さん

日ごろは声楽の伴奏をしています。「ブーケ21」で開催される「ひなまつりロビーコンサート」では毎年、伴奏と独唱をしています。伴奏と独奏はまったく違いますのでいつもにはない緊張感をもって弾きました。1曲目は講座前の静かな雰囲気を大切に、2曲目は少し動きのある曲を弾き、3曲目でゆったりとしながらも集中を高めて講座に入れるような曲を選びました。

ボランティアでピアノ演奏をしてくださる方を募集します。演奏時間は10分程度です。詳しくは女性センター「ブーケ21」までお問合わせください。

講座の内容に合わせて選曲



えざわ水穂さん

15分間の演奏ですが、自分で企画ができるのも面白いです。講座の内容が「出雲の阿国」のときは同時代の西洋音楽から選曲し、「日本舞踊」のときはジャズのスタンダードを弾きました。目からの情報も大切にして、曲目紹介のスライドも工夫しました。グランドピアノを弾けるのも嬉しいことです。天井も高いので音の響きがとてもよかったです。

演奏者募集の記事を見て応募



平野広美さん

情報誌「*Bouquet*」の演奏者募集の記事を見て応募しました。家では電子ピアノを弾いていますが、久しぶりにグランドピアノを弾いて実家のピアノを思い出し懐かしかったです。

人前で弾くのは緊張しますが張り合いがあります。曲は、講座の内容が明治座についてでしたので、劇場つながりで映画音楽を4曲選び、「ブーケ21」で何回か練習をして本番を迎えました。

「ブーケ21」の1階にグランドピアノがあるのをご存知でしょうか。登録団体の発表で活用されているほか、区民ボランティアの方に講座・講演会の開催前に演奏していただいています。今回は演奏者の皆さんに演奏や「ブーケ21」についてお話を伺いました。



報告 「女性のための起業セミナー」 ～入門・基礎編～

協力 女性就業支援全国展開事業

11月11日(火)、12日(水)の2日間にわたり、女性のための起業セミナー(入門・基礎編)が開催されました。講師には中小企業診断士で、(株)キヤラウィット代表取締役としてご自身も起業された上岡実弥子さんをお迎えしました。

女性の起業は、プライベートと仕事を効率よく両立し、好きなことを、できる時間にできる範囲で、最小投資でスタートさせ、徐々に成長させる事例が多いそうです。

そのために自分を把握し、自分の強みや経験を事業につなげ、どうしてこのビジネスを立ち上げ、どんなメリットを提供したいのかという動機をしっかりと持つことが重要だそうです。

また、事業領域は「誰に」向けて行うかターゲット層が肝心で、それを念頭に「何を」「どのように」するのかを設定することが大切とのこと。

多くの女性起業事例や講師の方の経験談など、これから起業を目指す女性だけでなくこれからの生き方に向けて参考となるヒントや気づきにつながるセミナーでした。



上岡実弥子さん



女性センター「ブーケ21」では、平成27年度もさまざまな講座、講演会を開催していきます。詳しくは区報、ホームページをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています。

報告 区民事業協力スタッフ企画講演会 「ありのままに自分らしく輝くために」 ～不満を抱えて生きるのほ、もうやめよう～

11月29日(土)、東京心理教育研究所所長で臨床心理士の金盛浦子さんの講演会が開催されました。

雨の中、たくさんの方にお集まりいただき先生のお話が始まりました。先生から「恋をしていますか」との問い掛けがあり、恋という人と人との関係を考えがちですが、作ることも歌うことなど、何かに夢中になれることが恋をしていることなのだとお話しされました。

また自分らしく輝くために、自分を愛し、自分で決断し行動することを大切にし、いくつになってもこうなりたいと思いつけることが重要とのことでした。

最後に心を整える方法として、呼吸法を教わりました。参加者同士で2人組みになり、ゆっくり呼吸をしながら、手を握り、放すを繰り返すと自然と体が暖まり心もほぐれていきました。

先生のお話が終わるころには、心が晴れ、天気も晴れ、青空が広がっていました。

区民事業協力スタッフ

講演会班一同



金盛浦子さん



報告 男女共同参画講座 「わたしのリーダーシップ」 発見セミナー

1月21日(水)、28日(水)にCS(アンドシーズ)代表の藤田潮さんを講師にお迎えし、セミナーが開催されました。

今求められるリーダー像は、特別な人が一方的な指示命令で人を動かすだけでなく、双方のコミュニケーションの影響を受けて行動につなげていくリーダーシップも望まれています。

このようリーダーシップは誰にでも備わっているため、まず自分のコミュニケーションの行動傾向を知り、相手の行動傾向を理解して対処するとうまく発揮できるそうです。

そして、相手の個性を認めて尊重すること、そして声をかけ、よく聴き、よく問いかけることを意図的に行うことが重要とのこと。また、聴くときは、認めて(うなづ)き、未来を描き励ますような話法で本音を引き出すことを意識することが大切とのことでした。

自分はリーダーには向かないと思っていた受講者も、自分の行動傾向を知ること、自分らしさを活かしていること、前向きな考えと自信につながっていました。



藤田潮さん



報告 ほっと一息私の時間 「ハンドマッサージでリラクセス」 子育てから介護まで役立つアロマの 上手な使い方のお話

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する、「ほっと一息私の時間」。1月は、日本アロマ環境協会アロマセラピストの高岡悦子さんをリーダーにお迎えし、アロマを使ったハンドトリートメントについてお話していただきました。

最初に、アロマにまつわる歴史や効用を教えていただきながら6種類のアロマの香りと、2つの香りを組み合わせたブレンドを楽しみました。ハンドマッサージでは、アロマの入ったエッセンシャルオイルを使って、参加者同士でマッサージをしました。まるでやかなオイルとやさしい香りに心も体も癒されました。子育て中の忙しいひと時はもちろんのことお年寄りのケアにも役立ちそうです。



高岡悦子さん



報告 女性センター「ブーケ21」 利用者懇談会が開催されました

1月19日(月)、日ごろ「ブーケ21」を利用する登録団体にお集まりいただき、利用者懇談会が開催されました。活発な意見交換が行われ、ご出席いただいた皆さんから大変貴重なご意見・ご要望をいただきました。

T O P I C S

中央区では
育児・家事をする
男性を応援します

「ブーケ21」では、男性向けの講座を開催しています。12月と2月に行われた講座の様子をご紹介します。

男女共同参画講座 男の料理教室
「オレのスパイス料理」

12月13日(土)



朝岡スパイス株式会社の朝岡久美子さんを講師にお迎えし、スパイスを効かせた「簡単だけど栄えのする家庭料理」を学びました。参加者は30代から70代の男性14名と幅広い層の方々でした。ミニ講座では、普段の家庭料理にスパイスの香りを足すことによって味が変化し、料理に旨味とオリジナリティーが出せるといったことや、スパイスのブレンドを覚えることで、インド料理、メキシコ料理等の外国料理を家庭で作れることを教わりました。

料理実習は、2グループに分かれ「チリコンカンとタコライス」を調理しました。参加者全員が食材を切り、炒め、試食を行いました。また料理で使用したスパイスのブレンド作りも体験し、作ったスパイスはお土産となりました。スパイスのブレンドは混ぜてみないと味が分からないため奥が深いと参加された方がお話しされていました。

区民事業協カスタッフ 中原玲子



朝岡久美子さん



つぶさないよう丁寧にトマトを切ります



左奥、チリコンカン 手前、タコライス



実習前の講座ではスパイスの効用について学びました



スパイスをブレンドして香りの違いを楽しみます



「おいしい！」と満足の声があがりました

中央区イクメン講座

2月7日(土)

「パパもチャレンジ! 離乳食づくり」

パパを対象に離乳食の知識と調理方法を学ぶため、中央区保健所の管理栄養士による講座を開催しました。

離乳食の目的は、栄養補給だけでなく味覚形成やかむ能力を身につけることで、その進め方は、1日1回からはじめ、成長に合わせて2回、3回と食事リズムをつけて食べる楽しみを育てることが大切とのことでした。

実習では、食材を細かく刻んだり、調味料を計量しながら材料に混ぜたり、かつお節を削る体験をしながら5品を調理しました。

参加した30代から50代の父親15名がグループ毎に協力して、日頃の育児・家事の情報交換をしながら和やかに調理の実習を行いました。

●受講しての感想

- ・作り方に加えて食べさせ方や離乳食の目的と有意義な講座であった。
- ・予想していたよりも簡単でおいしく作ることができた。
- ・まだ3カ月で離乳食が始まっていないが、イメージがかなりつかめた。



中央区保健所管理栄養士 藤井遊子さん



離乳食の進め方を聞きます

- 5品作りました
- ・ブロッコリーのおかあえ
 - ・かきたまスープ
 - ・和風ミートローフ
 - ・あべかわマカロニ
 - ・チーズ入りポテト焼き



5mm大にさいやいげんを切ります



かつお節の香りが漂います



おいしそうに盛りつけます

就職戦線、今年は好調?

▶入学、進学、卒業、就職など、人生の節目の季節ですね。通勤途上の電車に乗り合わせる学生や生徒の様子にもこの季節らしさを感じられるようになってきました。
▶今年度は、就職戦線は売り手市場だとか、いわゆる「内定」や「内々定」をもらった学生の割合も、前年度を上回っているといわれています。中でも理系女子学生(リケジョ)は好調だということです。
▶もう20年近く前の話ですが、息子が就職時期にさしかかった時、連日送られてくる大量の会社案内を、捨てようとする私に、息子は「だめだめ、男子学生のところにはこんなに来るのだけれど、女子学生にはほとんど来ないのだから」と、せつせとガールフレンドたちにそれを配るのでした。
▶こうした事情は好転しているのか、国の「女性の活躍」方針のゆくえもしっかり見守りたい、女性も男性も自分の選択した道を安心して進める環境であってほしい、ブーケ21も皆さんとともにがんばろう、と思います。(松川淳子)

館長 雑記

女性センター「ブーケ21」へ
来てみませんか?

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人ひとりが自分らしく生きることができる地域社会をめざす拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043
東京都中央区湊一丁目1番1号
電話番号 03-5543-0651
ホームページ
<http://bouquet21.genki365.net/>
◆開館時間 午前9時～午後9時
(12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く)

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」(深川車庫前⇄東京駅八重洲口/豊洲駅前・明石町経由) 鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分 入船三丁目下車 徒歩3分 「北循環」八丁堀駅下車 徒歩3分

