おすすめの一冊

啓(ヒラ)かれゆく女性

ナタリー・ロジャース著

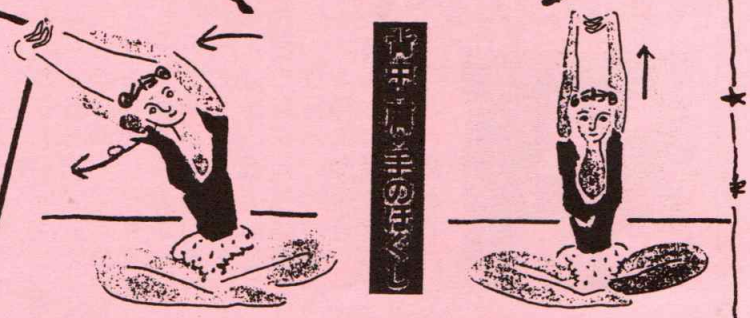
女の子に生まれて、期待されものは何？妻・母という暖かく愛に満ちた役割の中で失われていく自分…その気付きから変革の１０年の心の旅路は、<自分らしく生きたい>と願う全ての女性の参考になるでしょう。

創元社　２５００円

リフレッシュ体操

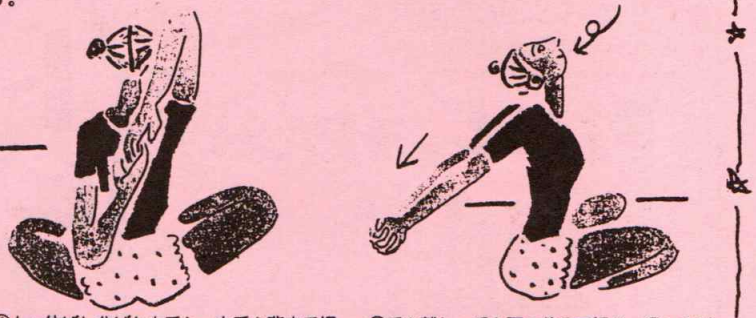
仕事の合い間、家事の合い間に、ちょっと気分転換をしましょう。

ヨガ



①楽に座り、両手を組み合わせ、手のひらを天井に向け、息を吸いながら思いきり腕を伸ばします。次に、吐きながら腕をゆるめ、再び息を吸いながら伸ばします。手のひらにロがあり、そこで呼吸するつもりで。

②息を吸いながら上へ伸ばし、吐きながら右へ倒します。側腕から、わきの下、体側がジワーンと伸びるのを自然な呼吸で味わいます。静かに吸いながら正面へ戻り、吐きながら左へ倒し、同様にします。吸って正面へ戻ります。



③手を離し、手を腰の後ろで握り、吸いながら、胸、のどをそらし、両腕を後ろへひっぱります。静かに吐きながら首、肩、腕を脱力します。

④上へ伸ばし曲げた右手と、左手を背中で握り、吐きながら胸をそらせ、自然呼吸で5〜15秒静止します。手を離し、逆も同様に。

クッキータイム
―女のためいき―

ある福祉関係の研修会（一泊）でのこと。夜の親睦会で、翌日の講師である会の上司が酔ったふりをして、私の胸に触れた。私はあまりの意外さに（二割ぐらいの女性たちは事務の方を除いては皆年配の女性だった。）不愉快になり思わず『セクハラじゃないの』と言ってしまった。すると彼はおべんちゃらを言ってはそそくさと行ってしまい、二度と来なかった。

公的な研修会でのこれは何なのか？福祉事業以前の人間教育が必要なのではないかと思いながら、翌日の講義など頭に入るはずもなかった。

（境町　Y子）

あなたの身の周りで、女として不愉快な思いありませんか？はっきりと不快だと言って行く姿勢、大切だと思います。投稿お待ちします。

いま ― 中学生の川柳・狂歌 ―

- 『昼これで』お金出すけど お母さん　すいたお腹に 金食べられぬ（中二男）
- 消えたいよ　母キンキラと 参観日（中二男）
- 何のため　勉強するか 考えたい　なのに母さん 目先のほうびで（中三女）
- 僕いくよ　母　床の中 いやだなあ（中一男）
- たまらなく　さびしくなって ただ一人　ガラス戸に息かけ 母さんと書く（中三女）

編集後記

また悲しい事故が起きた。両親がパチンコを楽しんでいる間に幼い子供が亡くなった。バブルがはじけてもパチンコは不況知らず、この頃では女性をターゲットにしたお店も増えてるとか…。
パチンコも娯楽も悪くはないけど、子供の権利（ホントは行きたくないかもしれないでしょ…）を無視し、結果として子供に犠牲をいるのではあまりにも悲しいし、残念だと思うよね。依存症も増えているらしい。
子供の声が聞こえなくなるほど夢中にならないで！

発行部数　1500部
設置場所　中央公民館　役場　常陽銀行　その他　20数箇所
購読希望の方は
８７－１０３２　内海又は
８７－８３２３　藤嶋まで

協賛者

宇都木様、清水様
海老沢様、野口様
松本様、染谷様
石山様、青谷様
磯川様、高橋様

ありがとうございました

会員・原稿募集

ライフ・ステップ・サークル

心を開いて話し合う楽しさはあなたに生きる勇気を与えてくれます。当サークルでは話し合いの学習を通して自分さがしをします。ささいなことでも話すことで何かが見えてきます。

学習内容
- 話し合いの学習　月　2回
- 会費　月 500円（資料代他）

- なおフェミニスト・カウンセリングも行っております。悩み事・困り事などご相談ください。
- 連絡先 87-1032

くわしくは