

男性の家庭参画推進講座 男性の子育て講座
「おとんといっしょ」森で火おこし and たき火をしよう

- 講師：佐藤 洋さん（都留市役所産業観光課学芸員、宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター）
- 日時：12月5日（土）12：00～16：00
（雨天の場合は12日（土）に延期いたします）
- 会場：宝の山ふれあいの里
- 対象：5歳～小学生とお父さん10組
※お兄さん（中学生以上）との参加も可能
- 持ち物：動きやすい服装、軍手、長靴、水筒、雨具（傘は不可）、マスク
- 参加費：1組500円（材料費）（要事前申込）

むかしの生活を学んで、普段やったことのない火おこしやたき火を体験し、森で枯れ枝や落ち葉を集めて、自然のすばらしさや大切さを親子で感じてください。お父さん出番です！



※こちらの講座のみ託児サービスがありません。あらかじめご了承ください。

「子どもと暮らす毎日
心の健康を考えましょう！ with コロナ」

- 講師：飯久保百合子さん
（公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士）
- 日時：12月12日（土）10：30～12：00
- 会場：大研修室
- 対象：一般30名
- 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク
- 参加費：無料（要事前申込）

新型コロナウイルスで子どもも大人も相当なストレスを抱えた日々を送っていることと思います。ステイホームや休校、マスクをつけての生活、短い夏休みなど子どもや親のストレスは高まっています。ここ数か月の間ずっと不安やイライラを抱えてきている方にこれから過ごしやすい日々を送るためには、ストレス解消が大切です。

一緒に健康（ストレス）について考え、軽減する方法を学びませんか。



飯久保百合子さん

男性の家庭参画推進講座 男性の料理教室
「Men's キッチン part2」

- 講師：守屋若菜さん（野菜料理研究家）
 - 日時：12月19日（土）10：00～12：00
 - 会場：調理実習室
 - 対象：一般男性10名（ご夫婦、お子様参加可）
 - 持ち物：エプロン、お手ふき、上履き、バンダナまたは三角巾、マスク
 - 参加費：1,000円（材料費）（要事前申込）
- 男性がもっと家庭生活に参画できるよう、料理をとおして男性が家庭で果たす役割の重要性を学びます。ぴゅあ富士は、料理に関心のある男性を応援します！

☆☆メニュー☆☆

- ・豚肉ときくらげのちまき風おこわ・皮から手作り水餃子
- ・中華風スープ・杏仁豆腐



男女共同参画ネットワークセミナー連携事業
認知症なんてこわくない！「介護予防」のひけつ

- 講師：佐野宏一郎さん
（健康科学大学看護学部看護学科講師）
- 日時：12月10日（木）10：00～11：30
- 会場：大研修室
- 対象：一般30名（要事前申込）
- 参加費：無料

高齢化社会が進む現在、今後も増え続ける高齢者があるべく介護を必要とせず自立した生活を送れるよう、認知症について正しい知識を学び、栄養面や運動から介護予防の方法について学びます。

お申込みは、

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）

詳しくは、ぴゅあ富士までおたずねください。

私がスポーツから学んだこと ～アスリートとして、女性として、母として～

10月17日(土) 10:00～11:30

ぴゅあ峡南 研修室

講師 佐野夢加さん(元陸上競技アスリート/2012年ロンドン五輪出場)

新型コロナウイルス感染拡大への防止策を講じながら、富士川町(旧増穂町)出身で、ロンドン五輪女子4×100mリレーに出場した佐野夢加さんを講師にお招きし、講演会を開催した。

佐野さんは、増穂小・中学校、駿台甲府高を経て都留文科大学に進学。卒業後は、都留文科大学の職員として勤務し、オリンピックにも出場。現在も山梨県で活動している。

小学3年から陸上を始めたが、その頃は試合前1カ月ぐらいの練習だった。中学・高校時代は全中やジュニアの大会で結果は出していたが、オリンピックに関心を持つようになったのは大学時代だった。



大学時代から9年間、麻場先生の指導を受けながら二人三脚でオリンピックを目指した。自分自身に合った指導をしていた中で、目標

をしっかり持って、一つの走りを突き詰めた。大学を卒業し社会人に。仕事と競技の両立の大変さ・難しさを知った。仕事が終わってから、暗い中で先生と二人で練習。帰宅後、一人で食べる夕食。孤独を感じ、何度か母に電話。弱音を吐く私に「いいよ、いつでも帰っておいで」と言ってくれた母の言葉に、また頑張ろうと思えた。社会人3年目からは家族に支えられながら自宅から通勤し、何とか辛い時期を乗り切ることができた。そんな時、麻場先生と二人で、富士山頂まで登った。夏であったが、困難ばかり。先生の後をついて登っていたが、9合目半ぐらいから先生の先に立ち、自分のペースで登った。後から来た先生が山頂に着いた時、「私を越える選手になってもらいたい」と言った。麻場先生はオリンピックに出られなかった。だから、先生をオリンピックへ、の思いが強くなった。

2010年、広州アジア大会で4×100mリレーで銅メダル。オリンピックが夢から目標が変わった。2011年、ロンドンオリンピックを目指し富士登山を。春先の怪我から思うようなパフォーマンスができなかったため、ピンチをチャンスに変えようと登った。2012年、ロンドンオリンピック。夢が実現。最後の1年間は、職場の理解を得て仕事は休み、陸上

競技の集大成とし、やり残すことがないように生活した。真面目にコツコツやっていたので、周りの方からのサポートが受けられ、大変ありがたかった。



ロンドンオリンピックで競技生活に一区切りをつけ、28歳で結婚。29歳で一人目を出産し、育児を経験。現在は6歳と4歳の子の母親として、家庭を優先しながら、できることをと考え、駿台甲府小での体育の授業や、かけっこ教室などで「走ることの楽しさ」を伝えている。

～スポーツを通して学んだこと・感じたこと～

- 困難な時こそ、その人の人間性が出る。周りの方から応援がいただけるかどうか試される。人からサポートを受けられるような生活を送ることが大切。
- いつも調子のいい選手はいない。4年に一度しかないチャンスをピークに持っていくことは大変だが、チャンスをものにできるかどうかで今後が変わる。
- 女性としての今後の生活も視野に入れて、競技生活を送ることは重要だと感じる。オリンピックの価値観を競技生活後、改めて感じた。
- 現在はママさんアスリートと呼ばれる人が増えている。女性として、また母として覚悟が必要であり、周りからの理解やサポートが必要であると強く感じる。(男性の場合は、結婚しても名字も変わらず、女性のサポートや子どもに力をもらえる。)
- 自分自身が素直な気持ちを持つことが大切。「ありがとう」という感謝の気持ちを相手に伝える、声をかけあうことが大事。
- 小さい時はいろんなスポーツをやらせたい。「走る」はスポーツの基本だと思う。走ることは楽しいこと、といういい経験をさせたい。

レポート 樋口高子(ぴゅあ企画・運営サポーター)