

# ドゥマーン Demain

※Demainはフランス語で“明日”という意味です。



## たびねす〈男女共同参画センター〉 4コママンガ劇場

おとこ ♂!?      おんな ♀!?

ニャー!

ニャーッ  
我が家のネコは声が高いなあ。

オスなのにな...

だからジェンダーギャップランキングが153ヵ国中121位にやんだ  
オスだから男だから...?  
人間よ まあだ、そんなこと言ってるにゃ?

すてきな弁当

ほんとほんと  
おいしいそうすね

あなた いってらっしゃい  
素敵な奥さん 想像しちゃう

...

あと3分だ。  
あなたの弁当いつもおいしいわ

ジュウニト色!?

じいちゃん おえかきしよー

いいでー!  
じいちゃんなあ、昔コンクールで入賞したことあんのでー!

はだいろー?  
はだいろー かけて

お父さん「はだいろ」じゃなくて「うすだいいだいい」言うのよ。  
肌の色って、一人ひとり違うからね!



男だから... 女だから...  
男らしく... 女らしく...  
自分がありたいように  
あればいいニャー



家の仕事  
大人も子どもも男性も  
女性もできる人が  
するのが当たり前!



おじいちゃんの1言!  
同じ日本人でも  
肌の色はみんな違う。  
みんな違ってみんないい!



# 簡単ストレッチで

# 姿勢を良くして体も心も健康に!

コロナや梅雨で外出もままならず座りっぱなしで過ごしたりしていませんか?  
 なんかやる気が出ないなあ・・・なんて思いながらこれを見ているあなた! ちょっと体を動かしてみませんか?  
 意識して普段使わない部分をストレッチ! 身体がスッキリすると気持ちもスッキリして日々の生活が楽しくなるかも♪

★呼吸:止まっている時に吸って、吐きながら動作を行きましょう。



講師: 川本 紘美さん  
 ピラティスサロン & スクール Reed Green 代表 / PHI ピラティスマスタートレーナー /  
 理学療法士 / Nationally Certified 公認ピラティスティチャー  
 妊娠出産する女性の体の悩みに応えることができるサロンを開業し、  
 ピラティスインストラクター養成講座やセミナーの講師としても活躍中。  
 一児の母。

## 其の一



ヒザと内くるぶしの間をこぶし大くらいに開いてください



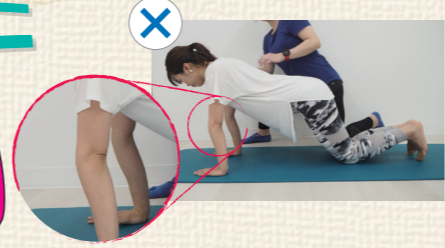
腰に不安のある方は痛みのない範囲で



くり返す



## 其の二



ヒジを伸ばしすぎると腕が反ってしまうので注意!

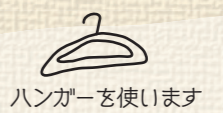


背中を丸めます。

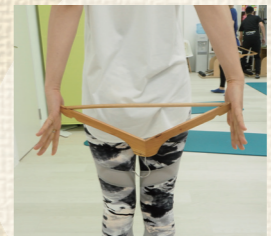


ヒザを5cm ほど上げ5秒間キープ!

## 其の三



ハンガーを使います



ハンガーを手の平ではまむように持ちます。



手の平でハンガーを内側へ押し合うように少し力を入れながら腕を後ろに引きます。

この腕に効くう〜

ほくも効いてます

## 其の四



かかとを上げてつま先立ち。



右腕を上げてのまま上半身を倒します。



逆もしまーす!

左腕を上げて倒します。



ここ伸びてます!

両手を組んで左右に伸びましょう。

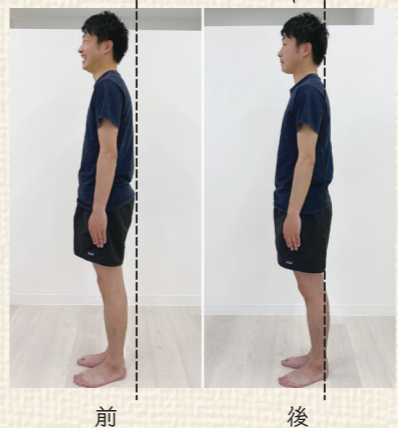


のびる

## Check



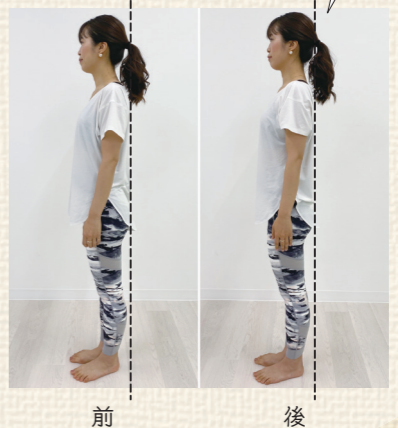
意識して真っすぐ立ってるつもりだったのに...



前

後

背すじがまっすぐになって視線の位置が変わった!



前

後

前のめりだった頭が、身体と一直線になった!



姿勢がきれいになったら細くなったように見えるだけじゃなくて心も明るくなったように見える!

- 1日30回を目標にがんばってみましょう!
- 1度に30回するのも良いし
- 朝・昼・晩に10回ずつしてもOK!
- コロナが収束しても続けましょう。

## おまけ 家族や友だちとやってみよう

手のつなぎ方がポイント!



右手と右手をつないで胸を左に向けていきましょう。左足の伸びを感じてください。



反対側にもひねりましょう。



姿勢×時間が今のあなたの姿勢を作っています。  
 姿勢が良いと体がスッキリします。体がスッキリすると気持ちもスッキリ!! 逆に姿勢が悪いと首・腰まわりに負担がかかりやすくなります。良い姿勢を保つにはストレッチをするだけでなく普段から意識することが大切です!



# 男女共同参画推進団体の紹介

## ママの働き方応援隊 大分校

子育て中がメリットになる働き方を目指す

母になるとそれまでの生活が激変し色々な選択を迫られます。例えば働き方や生活拠点、子どもへの接し方や周りとのやりとり。

赤ちゃんとの生活はじめてだらけで不安になったり孤独を感じることはないですか？出産するまでのキャリアが全く役に立たず、自分に自信がなくなったことはないですか？ママの働き方応援隊は女性が出産後も仕事を通して社会参加する仕組みを創っています。

0歳から3歳までの赤ちゃんがママと教育機関や高齢者施設に訪問する『赤ちゃん先生』や地域のママ達の集まる場所を作る『ママカフェ』がその代表です。

乳児期には家にこもりがちなママと赤ちゃんが社会と繋がることで孤独を解消し、子育てをより充実したものにしたい！と活動しています。

7年前に神戸で始まったこの活動は、現在全国2000名ほどのママと赤ちゃんが参画。大分でもやりたい！と立ち上げました。一緒に活動して下さるメンバー、応援して下さるパートナーを募集中です。

<https://www.mamahata.net>



## 映画紹介

「人生ここにあり！」2008年 イタリア

1978年、イタリアでは世界で初めて精神病院を廃絶する法律(バザーリア法)が制定され、次々に精神病院が閉鎖された。それまで病院に閉じ込められていた患者たちを一般社会で暮らせるような地域づくりに挑戦した物語。実話を基にしたこの物語の舞台は1983年のミラノ。

正義感にあふれる労働組合員のネッロは、異端すぎたために反発を招き、新たな組合に異動させられる。そこは、廃止された精神病院を出てきた元患者たちで構成された協同組合だった。そこで彼が見たのは、目的もなく無気力に過ごす元患者たちの姿…。ネッロは、自ら稼ぐことでやる気を取り戻してもらおうと、建築現場の“床貼り”を請け負う事業を立ち上げたのだが…。誰にでも必ずできる事がある！



「マダム・イン・ニューヨーク」2012年 インド

インドでは英語は政府が定める準公用語とされており、インド人同士でも英語で会話する人も少なくない。そんなインドに住む主婦シャンはお菓子作りはプロ顔負けだが、英語が出来ないため娘からは馬鹿にされ、夫からは「お菓子を作るために生まれてきた」と揶揄され、自信を失いつつ暮らしていた。ある日ニューヨークに暮らす姪の結婚式準備のため家族より一足先に単身アメリカへ行くことに！アメリカでいろいろな体験をし一念発起して英会話教室に通い始め、さまざまな国籍のクラスメイトたちと英語を学びながら自尊心を取り戻していく。

妻、母、主婦は家族のために頑張っている、いつも当たり前と思われ感謝されない。あなたはお母さんやパートナーに感謝していますか？



どちらも大分市男女共同参画センターで観ることができます。

## ご相談情報

♥女性のためのなんでも相談  
(電話・面談)



電話相談 TEL.097-574-5578  
面談予約 TEL.097-574-5577

面談は、おひとりでもお友達とでも。  
お仕事帰りやお時間のある時など、いつでも  
お気軽にお越しください。

## タイムスケジュール

時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
火	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
水	電話面談	電話面談	★傾聴	電話面談	★傾聴	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
木	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
金	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
土	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談	電話面談
日												おやすみ

- 月・金・土  
電話相談 10:00~16:00  
面談 9:00~16:00
- 火・木  
電話相談 14:00~20:00  
面談 13:00~20:00  
※火・木が祝日の時は、月・金・土と同様の時間帯となります。
- ★水曜日は、傾聴セラピストがお話をお聴きします。