



# ファッシー通信

2022.9 発行  
第10号

## — 主人公はあなたです —

子どもは子ども、あなたはあなた。  
みんなありのままの自分でいてほしい…。

いつの時代でも、制度が変わっても、地域や年齢や障がいに違いがあっても、みんな同じ。壁にぶつかり、悩み、時に苦しむこともあるでしょう。そんな中で、頑張っているあなたへ——  
自分を大切にしながら安心して笑顔で子どもと向き合ってください。  
そんな思いで活動しています。

### 令和3年度 家族支援事業部 実施報告

| 実施日      | 内容（開催地）                      | 参加数 |     |    | ファシリテーター | 備考                                   |
|----------|------------------------------|-----|-----|----|----------|--------------------------------------|
|          |                              | 会員  | 会員外 | 合計 |          |                                      |
| 11/5(木)  | ファシリテーターの集い<br>(育成会 2F 会議室)  | 10  | 0   | 10 | 10       | 対面&ZOOM開催                            |
| 12/16(木) | ノルディックウォーキング講習会<br>(浦和駅周辺)   | 6   | 0   | 6  | 6        | 講師 井村桂子 氏。                           |
| 3/18(金)  | 家族支援ワークショップ<br>(埼玉会館 5C 会議室) | 12  | 2   | 14 | 12       | 吉川かおり氏をお呼びしてのワークショップ。<br>ハイブリッド初の開催。 |

### 令和3年度を振り返って



家族支援事業部は、コロナ禍だからこそその「家族支援」の重要性を再確認し、オンラインを使って活発な事業展開をしました。まずは、ZOOMの練習会を開催。当初、経験者は2名のみでしたが、部員同士、お宅に訪問したりして、全員がZOOMを使えるようになり…合計8回のオンライン部会を通して、事業運営の話し合いができました。

11月には、「ファシリテーターの集い」をZOOMと対面のハイブリッドで開催。ZOOMの練習会を2回開催したので、当日は混乱もなく時間ぴったりに開始でき、もうそれだけで、感動でした。そして、3月には、吉川かおり氏を講師にお招きしての「家族支援ワークショップ」をまたまたハイブリッドで。ブレイクアウトルームの機能も使ってのグループワークも、本音で語り合い、深めることができました。

With コロナがまだまだ続きそうです。家族支援部では、令和4年度もオンラインを活用しながらたくさんの方々に元気になっていただける事業を展開していきます。今年度もよろしくお願い申し上げます。

業務執行理事 桜井 直美

### 目次

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 1 P・・・令和3年度実施報告   | 3 P・・・家族支援ワークショップ              |
| 令和3年度を振り返って       |                                |
| 2 P・・・ファシリテーターの集い | 4 P・・・ノルディックウォーキング体験会<br>参加者の声 |



# リモート会議はじめました！



コロナの状況が変わらなかつたらどうする？  
何ができる？どうしたらいい？という不安がありつつも部会が  
開けずグループLINEで連絡をとる程度でした。

そこで、世間ではリモート会議が当たり前になった昨今  
家族支援事業部でもトライしてみよう！

ということになりました。

私自身はアプリをダウンロードするところからでした。リモートの経験のあるメンバーに教わりながら準備をすすめ8月からリモート部会を始めました。今まで当たり前だった顔の表情を見ながら会話することがこんなにも楽しく嬉しいことなんだと改めて感じました。それからは「会場とリモートのハイブリット形式でのワークショップ（3月開催）」を目標に部会を重ねました。

Wi-Fiの環境で画像が映らなかつたり、音声が届かえなかつたりと部員それぞれが悪戦苦闘しながらでしたが、経験を積みながら対応の仕方も工夫出来るようになりました。まだまだ、工夫の余地はありますが、これからも前向きに出来ることを少しずつやっていきたいと思えます。

部長 新井 由加里

## 11/15（金）ファシリテーターの集い（育成会2F会議室&ZOOM）



このコロナ禍、皆さんどう過ごしているのかしら…との思いに、計画された集いでした。

参加者は、育成会2階会議室に5名と、ZOOMで4名。2グループで開始です。情報交換から始まり、元気の源はなんですか？そして、癒されたことはなんですか？のお題に、和気藹々楽しく進行していきました。疲れた時や落ち込んだりしたら、近所を散歩したり自宅の草花に癒され、元気になれること。好きな場所や名所の紹介など、ストレス発散の方法紹介。身近な自然を体感することで、日々の生活が心豊かにグレードアップできるということを教えてもらった集いでした。参加者の素敵な笑顔を育成会のHPで見てくださいね。

### ～集いに参加して～

『あなたの元気の源は？』のお題で、皆様と話し合いができ、久しぶりに、張り詰めていた気持ちもスッキリしました。笑うことは大切なことですね。次回も楽しみにしています  
私事ですが、ここ2年ほど、主人や仲間と一緒に、ノルディックウォーキングを楽しんでいます。子供の人生だけでなく、最近では自分の人生も考えるようになりました。まずは体力作りが大事と、月曜日から金曜日にポールを使い、吉川市内を歩いています。家族支援部会で、井村さんを中心にノルディックウォーキングが始まり嬉しく思います。親も長生きするために、体力作りをしましょう。コースを変えると、色々な自然の美しさに出会え、素晴らしい発見が出来るそうです。

池本 美紀

## 3/18 (金) 家族支援ワークショップ

会場：埼玉会館  
5C 会議室  
参加人数：15 名  
(内非会員：2 名)

吉川かおり氏を御招きしてワークショップを開催しました。

当日は雨が降り寒い日でした。

埼玉会館には 6 名。リモートで 9 名が参加しました。

自己紹介の(春と言えばで思い出すこと)では桜の話題に和やかな雰囲気になりました。ゆっくりでも子の成長が見られ自分の意見が言える、やりたいと言う気持ちを表し親は誉める、叱らなくなったなど共感する時間になりました。

10:33 ワークショップの目的とルール

10:45 自己紹介

(お題：春といえばで思い出すこと)

10:50 学習プログラム：親として「育つ」ということ

11:10 感想の話し合い

11:35 「親のホンネ」を見てみるワーク

12:05 ショーウィンドウのワーク

12:25 終わりのワーク

15:30 終了挨拶



講師：吉川かおり氏  
(明星大学人文学部  
福祉実践学科教授)

### ～ワークショップに参加して～

ワークショップ“親として「育つ」ということ”に参加し、子どもの成長に合わせて親もその時に必要なことを知って対応していくことを学び、直面している課題に対し考える機会となりました。学習プログラムで“自立には子どもが自分の意思を大切にもらった経験が大切”との話がありました。また、グループの話し合いでの、“自立とは、自立という型に当てはめるのではなく、子どもを認める事ではないの”との言葉は心にささりました。

“できることを増やすだけが自立ではないこと”、“子どもの意思を大切にすること”を意識した支援が重要であると改めて気づきました。このプログラムには数回参加していますが、今後も参加したいと思います。

久喜市栗橋手をつなぐ育成会 小林 芽美

3月18日講師の吉川かおり先生を中心に、対面とオンラインの両方で行われたワークショップに参加しました。「私らしく? でもどうせ私は…」という気持ちも湧いて、自分の心と向き合う作業は始めは難しく感じましたが …。

オンライン初対面5人のグループには、素直な気持ちを話していいという雰囲気があり、温もりある会話に「できることをすればいい」「自分を大切にしていよう」と感じて最後は前向きになれました。

「親としての成長かあ…」まだまだ違いが辛く感じることも あるけれど、それはふわっと乗り越えて…(?) 同じように子供を思う人達との繋がりに背中を押された時間でした。

草加光陽育成会 就学部 中川 文子



## ノルディック・ウォーク体験会

それは昨年11月5日のファシリテーターの集いで、「私の元気の源は？」というミニワークから始まりました。

参加者の一人が「コロナ禍でも、地域の仲間とノルディック・ウォークを楽しんでいて、身体も心も元気」とお話をされたので、私も「地域でノルディック・ウォークしていて、体験用ポールもある」と続けると、他の方も興味津々。集いの最後には体験会の実施が決まっていました。

さて、実施した12月16日は穏やかな晴天で、育成会事務局前の広場での準備体操からスタートです。浦和の古い街並み、官庁街から浦和駅前のコースで、おしゃべりしながらゆっくりノルディック・ウォーク。日頃の運動不足とストレス解消ができ、身体も気持ちもスッキリしたと感想をいただきました。

ノルディック・ウォークはポールをもって歩くので、安定した歩行となり、上半身も使う全身運動なので、普通に歩くより20%多くエネルギーを消費します。ポールで転倒を防止、体の左右のゆがみを矯正しながら歩くことができ、体力づくり、減量、首や肩こり、腰痛の防止等に効果的です。コロナ禍の今、屋外で安心して楽しめるのがノルディック・ウォークです。個々の運動レベルに関係なく、運動の苦手な方でも自分のペースでできるスポーツです。

ノルディック・ウォークで仲間と一緒に楽しい時間を過ごすことができますよ。皆さんも一度体験してみませんか？

井村 桂子

最高の天候のもと、浦和県庁付近から浦和駅近辺まで一時間程のウォーキングでした。普段から仕事で身体を動かしている私は筋肉痛とは無縁と思っていましたが歩き終えるとすね、肩甲骨辺りがなにやら痛みを感じます。ノルディックウォーキングは全身の筋肉の90%を使うと聞き、普段使っていない筋肉をまんべんなく動かせた証拠だと思いました。クリスマス間近の街中ウォーキングは目の保養にもなり束の間の幸せな時間となりました。

佐藤 早苗



参加者の声

今後の予定は  
決定次第 HP にて  
お知らせします。

### 家族支援事業部メンバー 通称『ファッシー隊』

桜井 直美 (久喜市栗橋)・新井由加里 (鴻巣)・佐藤 早苗 (熊谷)・長島 幸枝 (北本)

石川 美恵 (北本)・井村 桂子 (狭山)・玉木 佳代 (草加)

【連絡先】 公益社団法人埼玉県手をつなぐ育成会

〒330-0062 さいたま市浦和区仲町 2 丁目 14-6 ハウス第五仲町 101

Tel:048-833-0444 fax:048-833-0400 Mail:saitama@teotunagu.jp

