



第30号

編集・発行

高島市商工会女性部 組織強化委員会

高島市安曇川町田中89
TEL 0740-32-1580 FAX 0740-32-3340
<http://www.takashima-syo.jp/about/women/>

輪になあれ!

11/12(木) クラフトテープクリスマスリース講習会

安曇川 清水久美子

「いち、にい、さん、しーをくぐらせてエ！」

11月12日、クラフトテープに依るクリスマスリース講習会の安原先生のご指導は、これの繰り返しでした。『ちょっと出来そう♡…』ところが初めはクラフトテープが長いのです。立ち上がっての悪戦苦闘。お隣の方は、丁寧にひとくりひとくり「あっ！ここちゃうなア」とか、ワイワイ言って。皆さんきっちり仕上げていらっしゃいます。私のリースはブカブカで大きくなっていました。「性格出たみたい…ま、いいっか」落ち込み乍らのアッという間の2時間でした。そして、帰り際、先生が星形のひと廻り小さい、とってもかわいいリースを、全員にプレゼントして下さいました。ブカブカの私の作品の中にスッポリ入り、色的に超豪華！先生からのサプライズがあつての事ですが…何が功を奏すかわからないものです。早速、玄関の白いクロスの前に飾りました。コロナ禍であり、世界的な異常気象の中、皆さんとのひと時、和みの中を楽しく過ごさせて頂きました。ありがとうございました。

10/6(火) メイクアップ講習会

マキノ 水口 良子

研修委員会では、令和2年10月6日にメイクアップ講習会を開催しました。SUEHIRO 森小夜佳氏を講師にお招きして、簡単に「マスク美人」になれるプロの技を伝授していただきました。

新型コロナウイルス感染予防のためマスクを着用することが常態化している中、顔の3分の2がマスクで隠れ、いつも通りのメイクでは体調が悪いように思われてしまがち。目元を中心にマスク着用時でも健康的に見えるよう教えていただきました。また、メイクに付け加え最近白髪が増えているという声から、ウィッグ専門の方も来ていただき、白髪ケアの知識も身につきました。日頃、自分のメイクに自信がなかったので、間近でプロの技術を見られ、疑問に思っていることを質問できたのでとても良かったです。また、普段長い前髪も、初めてウィッグを付けてみたところ、前髪が作られて顔の印象が変わって見えました。お洒落や、ちょっとした気分転換にも、ウィッグは使えると思いました。

コロナ禍での講習会の開催は少し不安でしたが、皆様、しっかりソーシャルディスタンスをはかり、実り多い講習会となりました。



地域振興事業
介護施設へバスマット寄贈

高島 澤村 茂美

高島市商工会女性部 地域振興委員会の事業として本年は介護施設で使つていただくバスマットを作製することにしました。

昨年は、施設をお伺いし、ひとときを皆さんと一緒に手遊びなどしながら楽しみましたが、今年はコロナ禍ということで残念ながら、訪れるることはできませんでした。そこで委員会で相談して少しでも有意義に使っていただけるものを考え、毎日のお風呂で使えるバスマットを送らせて頂くことにしました。女性部の皆さんのご協力のもと54枚のバスマットが集まりました。そして9月7日に高島市の社会福祉協議会を通じて施設の方へ届けていただきました。

お忙しいなかにもかかわらず、女性部の皆さんのご協力、誠にありがとうございました。



もたれ石清掃に参加して

今津 大西知栄子

コロナ禍で女性部の活動も縮小される中、毎年6月に行っている「もたれ石清掃」作業も10月5日に延期されましたが、清掃活動を行うことができました。小雨の中でしたが、皆さんご協力で作業はスムーズに進みました。



ご存知の通り、約1,500年前、彦主人王のお妃、振媛が出産の際にこの石にもたれ、第26代繼体天皇がお生まれになったと言われています。その為、今も安産祈願に妊婦さんが訪れるそうです。

私たちは、年に1回の清掃ですがいつも地元の方が守ってくださっています。作業後ふと見上げると凜とした空気が吹いたようでパワーを頂いた様な気がしました。この時代に生きる私たちもその昔から受け継がれて今があるのです。高島市にはたくさんの史跡があります。大切に残したいものですね。

帰りの際、道の傍にお地蔵さんと祠がたてられている事に気付きお参りさせてもらいました。気のせいでしょうか、嬉しい事がありました。

令和2年度 若手後継者等未来創造事業 ユーチューブで高島地域・女性部事業を発信

昨年は、災害時に役立つ知恵と工夫を学びましたが、記憶はすぐ薄れてしまいます。高島市の災害体験を皆様に知ってもらいたい、体験者だから話せる減災のヒントを全国の皆様にアドバイスできたらと考えました。そこで、ユーチューブを通じて高島市商工会女性部として配信する為、今回のセミナーを計画し、2回のセミナーを開催致しました。同日同内容でお昼と夜2回実施致しました。

第1回セミナー 令和2年8月24日(月)

講 師／合資会社ドットラボ 代表 松崎 和広 氏

第1回セミナーでは、“ユーチューブって何？”～見る側から作る側へ～

新コロナ感染予防のためにステイホーム時間が長い今日、YouTubeユーチューブの利用者が激増しています。年齢別では、（2018年12月資料）一番多いのは、40代で1,400万人、次に多いのは、30代・60代で1,100万人となっています。今年の利用者はもっと増加しています。そんな中、私たち女性部は、松崎先生指導のもと、高島市商工会女性部チャンネルを開設いたしました。

皆さん、先生に聞きながらYouTube、YouTubeStudioのアプリをインストールし、自分のアカウントを作成できました。



第2回セミナー 令和2年9月28日(月)

講 師／合資会社ドットラボ 代表 松崎 和広 氏



第2回セミナーでは、“女性部チャンネルで動画配信”的内容で、自分の録画した動画や写真を使って、ビバビデオのアプリ操作を学びました。

松崎先生に高島市商工会女性部チャンネルを作成して頂き、高島市商工会女性部チャンネルに皆で投稿できるようになりました。

セミナー参加者が思い思いに、動画に文字を入れ、背景を変え、音楽を入れ、写真や動画を繋げるなどいろいろな作業を終えて、高島市商工会女性部チャンネル限定で投稿し、動画を講評し合いました。

ユーチューブ作成は、先生がおっしゃるように回数を重ね何度も繰り返して慣れていくことが大事です。あと3年間で部員の皆さんのが、各事業所の名前でアカウントを作成し各事業所の動画広告として利用できるようになることが目標です。

部員の皆様が自分の事業所のユーチューブを作成し全国に配信することができたらと思っています。

高島市商工会女性部 ビジョン・アクションプラン

安曇川 西沢 恵利

2019年度より5年間取り組む若手後継者等未来創造事業「ビジョンアクションプラン」の一環として、“災害”をテーマに女性部チャンネルを開設いたしました。活動の情報発信の手法として、若い層のみならず、現在では幅広いユーザーに浸透した“YouTube”にチャレンジしてみました。部長からのメッセージ、①保存食作りなど3回の防災関連の学習内容や②被災の実体験を2本の動画でアップロードしています。また今後も、様々な角度から女性部活動を配信して参りますので、ぜひご視聴ください。

ご多用のなかインタビューにご協力頂いた魚治様、操作が不慣れな私たちに親切丁寧に制作ご指導下さったドットラボ松崎先生にこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

高島市商工会女性部のユーチューブの配信を開始いたしました。是非みてください。

下記のURL・QRコードより2本の動画を見て頂けます。

①女性部チャンネル開設

(保存食作りなど3回の防災関連の学習内容)

<https://www.youtube.com/watch?v=mQsUIJ7KUto>



②被災の実体験

(災害を知る会員の事例から)

<https://www.youtube.com/watch?v=fpzeGj8m4JI>



「女性部限定!KUSATSU アンテナショップ」に参加して



新旭 内藤えい子

このアンテナショップは、コロナ禍の中、県内の女性部員の事業所へ商品の販売ができる機会を提供し、各地域のいいモノを広く知ってもらい、参加事業所の売上に寄与する為に、県女連の提案で開催されました。

高島市商工会女性部は、11月3日、みなくちファームさんの商品を事務局の猪飼さんと2人で販売致しました。いも類、干し椎茸、粉末の椎茸等、完売とはいきませんでしたがエイスクエア アルプラザ草津に来られたお客様に買っていただき、女性部に売上の1割の謝礼金をいただきました。

この日は、三日月知事がお見えになり、それぞれの出展者に声をかけながら回っておられました。私たちは、高島の椎茸をアピールしてきました。

当日、県内女性部員の8事業所が出店され、お客様に声かけをして誘導していましたが、なかなか財布の紐は堅かったです。でも、お客様と接し、私たちの出店商品の説明を最後まで聞いてくださいって、地域のよいモノを知つてもらうことができました。

今年度、商工会新規採用の猪飼さんも商品販売は初めての経験だと聞いていましたが、素敵な声でお客様を誘導し頑張って頂きました。

出店されている事業所さんともいろいろお話しでき、良い一日を過ごさせて頂きました。



いいモノ・いいコト・おいしいモノ

Sweets & Bakeryサンティール

安曇川 西沢 紀子

サンティール、この度、昨年4月に平和堂あどがわ店ケーキショップ“ネラシェバ”を退店し、11月1日安曇川町西万木旧店舗横にて“Sweets & Bakeryサンティール”をオープン致しました。

ご好評いただいておりますアップルパイを中心に、焼菓子・ケーキ等販売、パンは毎週末 金・土・日曜日と祝日に販売致しております。(定休日は水曜日) 新型コロナウィルス感染拡大で厳しい状況の中、少しでもたくさんの方に笑顔になって頂けるお菓子・パン作りを続けて参りたいと思います。

併せて今津町大阪屋の“藤樹せんべい”事業も継承し、市内観光地、道の駅等で販売しております。懐かしい瓦せんべいです。お買い求めください。よろしくお願い致します。



大阪屋の藤樹せんべい



高島市商工会女性部は、令和2年度全国商工会連合会会長より、優良女性部門で、全国連会長表彰を頂きました。ご報告致します。



今回、組織強化委員会で選びました**良かったで賞!**
選ばれた方に「アイカ」を進呈！

部員のみなさまに色々な思いを川柳・短歌に
していただきました。

*随時、川柳・短歌を募集しています！

一句出来たら即、
組織強化委員か事務局まで…

おかみさん川柳・短歌



コロナ禍で帰らぬ諭吉	迷子かな
新旭 増田ます枝	新旭 匠
都会にももみじ散るようマスク顔	高島 匠
マスク顔いちょう散る様に似て	名
ふつふつと蔵に満ちたる新酒の香	新旭 海東 郁子
三密を避け琴で繋がる趣味の輪	名
孫の姿動画を見乍ら心うきうき	名
呆けるなよ息子の励まし我が頭に	高島 匠
眼が笑うマスク美人と立話	名
携帯を指でスライド一歳の孫	今津 橋本 久美
主なき生け垣の奥の乙女椿	名
マスクして検温するもさあ除菌	名
新コロナ時をもどそうあの頃に	名
書き込んだ予定の多くは診察日	名
店と内走り廻った日も遠し	名
滋賀へきてあつというまの半世紀	名
遠縁が見えぬ敵日々骨かされ	名
高齢者朽木尾中愛子	名
遠縁が見えぬ敵日々骨かされ	名
高齢者朽木尾中愛子	名

若返りに向けて実践しよう

いつのカキ

無理のない運動で身体を動かして血管をやわらかく！

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動は血行を促進させ、内皮細胞を活性化させます。脳が切れるほどハードな運動は必要ありません。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。

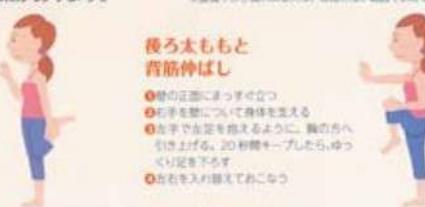
STEP1 足のストレッチをしよう

下半身をめぐった血液が再び心臓へ戻ることができるのは、足の筋肉が足の血管をポンプのように刺激しているからです。このことから、足は「第2の心臓」と呼ばれており、ストレッチで刺激することで血流がよくなる効果があります。

※腰痛やひざ痛のある人は、無理のない範囲でおこないましょう。

前太もも伸ばし

- ①身体の横に並べるよう、膝の横にまっすぐ立つ
- ②右手を立てて、身体を支える
- ③左手で左足を握り、お尻の方に引き上げる。20秒間キープしたら、ゆっくり足を下ろす
- ④身体の向きを左右入れ替えておこなう



後ろ太ももと背筋伸ばし

- ①身の正面にまっすぐ立つ
- ②右手を壁について身体を支える
- ③左手で左足を握り、奥の方へ引き上げる。20秒間キープしたら、ゆっくり足を下ろす
- ④左手を入れ替えておこなう

STEP2 ながら運動で脂肪を燃焼しよう

太りすぎは、血管に負担をかける要因になります。テレビを見ながらでも簡単にできる「ながら運動」で脂肪を燃焼させましょう。

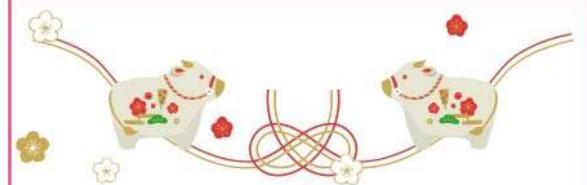


編集後記

まだ、先の見えないウィルスとの戦いが続き、自営業の私たちにとって、苦難の日々となっています。しかしながら、その状況下においても常に新しい発見、チャンスを見い出し、前進していくたいものです。女性部員の皆様、どうぞ宜しくお願いします。

又、「きらら」の発行に際し、皆様方には、取材や原稿依頼を快くお引き受け下さり、まことに有難うございました。

組織強化委員 岡田加津子



終息後ももう手放せない大きめマスク
安曇川 西沢 恵利

また明日何人増えるコロナさん
ウイズコロナ聞こえはいいが聴こえだけ

安曇川 森 小夜佳
安原富士子