

# あさひーと なかまたち

No. 70

## ちえぶら尾張旭

更年期を知ることですべて  
自分の足で歩いてほしい



ちえぶら尾張旭って  
どんな団体？



松下さん／人生100年の時代です。いつまでも健康で元気に生活したいですね。私たちは、更年期の時期をどう過ごすかがキーポイントだと考えています。そこでちえぶら尾張旭は、更年期について知ってもらうため、講座や座談会、エクササイズを提供を行っています。更年期について学んだり、周りの人にも理解してもらったりすることで、楽しく幸せな老後が過ごせると考えています。



活動の中で感じるやりがいや  
うれしかったことを教えてください♪



永田さん／久しぶりにお会いしたかたに、「教えてもらった体操続けているよ!」とか「不安だった更年期がなんだか楽な気持ちになった」などのうれしい言葉をいただいたときに、やりがいを感じましたね。また、講座の後に「友達にも今日の話す!」と参加者の皆さんが笑顔で帰る姿を見たときは、とてもうれしかったです。



活動の様子



活動の中で印象に残っていることは  
ありますか？



秋山さん／初めて講座を開催したとき、私よりもっと知識のあるかたがいたりするのではないかと、間違えたりしないか、など不安ばかりでした。しかし、どの参加者のかたも一生懸命話を聞いてくださったことがとてもうれしく、印象に残っています。いつまでも初心を忘れずに活動していきたいです。



これからの目標を  
教えてください♪



加藤さん／更年期は、「知る」ということが大切ですが、どのように知ってもらうかが課題だと考えています。コロナ禍では、思うようにできませんでしたが、これからはどんどん活動をして、一人でも多くのかたに更年期を知ってほしいと考えています。まだまだ発足したてなので、一緒に活動するかたも募集して、盛り上げていきたいです。そして、市民の皆さんが健康で元氣な人生を歩んでほしいと思っています。



ちえぶら尾張旭の皆さん

## ちえぶら尾張旭

更年期の知識と対策エクササイズを伝える  
活動で、更年期を迎えるかたの健康を  
サポートする市民団体

### 主な活動

- 健康や更年期についての講座の開催
- 座談会でのお悩み相談
- 更年期へのエクササイズの提供

### 問い合わせ先

ちえぶら尾張旭 (梅花接骨院内)

☎58-7526

公式LINEは右記二次元コードから

