あいち水土里ネット女性の会（令和７年８月発行）

Women's Vision

Vol.13

あいち水土里ネット女性の会総会・研修会開催のご報告

令和７年７月８日（火）愛知県土地改良会館において５７名の会員のみなさまにご参加いただき『あいち水土里ネット女性の会総会及び研修会』を開催しました。開会にあたり進藤優貴子顧問・宮崎匡代顧問からお祝いと励ましのメッセージを頂戴いたしました。

また総会では、令和６年度活動報告、令和７年度活動計画（案）及び運営委員の改選についての３議案を提出した結果、全議案において会員全員の承認を得ることができました。

総会後研修会を実施し、独立行政法人水資源機構　豊川用水総合管理所調整課の長谷川有花さまとからだバーインストラクターの kaz（見田和子）さまにご講演いただきました。

「あんぱんまんじゅう」でお抹茶を一服！

独立行政法人水資源機構
豊川用水総合管理所
調整課主査　長谷川有花　様

講演：スローワーク×スローライフって？

このごろ『スローワーク』や『スローライフ』という言葉を耳にする。それはどんな生き方か？どんな働き方か？あなた自身はこの「スロー」をどのように捉えるか？

昭和は目標が明確で、足りないものを埋めるために努力した時代。平成は家や車など欲しいものを手に入れても幸せとは限らない、「個性」を大事にしようと言われた時代。令和は「多様性」を尊重し、「こうでなければならない」ではなく、正解の形が決められていない時代。

現代はライフスタイルも労働スタイルも多様である。自分とは異なる考え方であっても尊重し、認めることができる柔軟さが必要となってくる時代である。

さて、そんな時代をあなたはどう生きる？

講演：仕事の合間のストレッチ

ストレッチは続けることが大切‼できるだけ毎日決まった時間に実践するのがおススメです。１回の変化はほんの少しでも継続することで大きな効果につながります。一日に何回も鏡を見て、ストレッチの効果を確認しながら変化を楽しんでくださいね‼

また、デスクワークの方のお悩み「足のむくみ」解消には、膝裏マッサージでリンパの流れを良くしましょう。（親指以外の指の腹を膝裏のくぼみに押し当てて、指圧のように押したり緩めたりを繰り返す。）そして、水分を取ることも重要です。ただし、コーヒーやお茶などのカフェインを含む飲み物は水分補給にはなりませんのでご注意ください！

（仕事合間の簡単ストレッチ一例）　耳を上下にひっぱったり（5 回ずつ）くるくる回わしたりすることで血行が良くなり自律神経が整います。頭もすっきりしますよ！ぜひお試しください。

あいち水土里ネット女性の会運営委員

◎	安達直子	茶屋新田	名古屋管内	◎	橋本雅世	幸田	岡崎管内
◎	若松喜世	小川	名古屋〃	◎	松山弘江	西尾	幡豆 〃
◎	井田ひと美	平和	一宮 〃	◎	近藤淳子	豊田	豊田 〃
◎	蟹江知子	愛知用水	半田 〃	◎	林 華子	豊川総合用水	豊橋 〃
◎	石野孝代	愛西市内土地改良区合同事務所	海部 〃				

運営委員の互選により
会長・副会長が決まりました!!

★★会長　安達直子さん　★★副会長　近藤淳子（あつこ）さん

安達直子さん

今年の七夕に、
短冊に託した願い事は
『いつも笑顔でいられますように』
笑顔で一人でも多くの皆様と楽しい
時間を過ごしたいと思います。
よろしくお願いいたします。

体の衰えと闘いながらも、
気持ちだけは前向きに。
みなさまとの新たな
出会いが楽しみです。

近藤淳子さん

井田ひと美さん

とにかく、
食べることが好き！
女性の会をきっかけに、
交流が広がることを
楽しみにしています。

松山弘江さん

『いつも楽しく！』がモットー。
女性の会を通じて新しい
出会い、情報交換などたくさん
の方とお話できることを
楽しみにしております。

今年はたくさんの
『新しいこと』に挑戦中の私♪
時にはくじけそうに
なることも・・・
でも！その後の何倍
にも返ってくる楽しみが
やめられません（笑）

若松喜世さん

石野孝代さん

皆様と共に女性の会の
さらなる関心度 UP♪
を目指して運営の
お手伝いができれば・・・
と思います。
よろしくお願いします。

林華子さん

会員の方々の
仲間づくりや、改良区
同士の交流が深まるよう、
精一杯務めさせていただきます。
お役に立てるよう頑張ります。
よろしくお願いします。

あいち水土里ネット
女性の会の運営委員に承認
いただき、大変光栄に存じます。
皆様と力を合わせ、より良い運営
に務めたいと思います。どうぞ
よろしくお願いいたします。

橋本雅世さん

蟹江知子さん

食べることと
音楽を聴くことが
大好き。女性の会の
みなさまや他の改良区
の方と交流できる機会を
いただき嬉しいです！
よろしくお願いします。

◆◆ 令和7年9月25日（木）東海三県ブロック研修 ◆◆

愛知・岐阜・三重の三県合同で女性理事及び女性の会会員の視察研修を実施します！
多くのみなさまの参加をお待ちしています！

「あいち水土里ネット女性の会」事務局
水土里ネット愛知　総務部総務課