

## 先輩からの応援メッセージ ～活躍する女性をめざすあなたに～

活躍する女性をめざす方を応援するため、先輩の体験談やアドバイスをお届けします。

今回は、市や海部地区の卓球協会の役員で、複数の卓球クラブの指導者であり、自身も卓球選手として活躍し、全国大会にも出場されている渡辺和子さん(町方町)です。



**問：**指導者や役員を務める中で、工夫されていることは何ですか。

**答：**自分の思ったことは、声に出すようにしています。女性役員の登用や、会議、試合運営の負担軽減のためにいろいろな提案をしてきました。また、自分だけで抱え込まず、仲間で役割を分担し、誰か一人に負担が集中しないように工夫しています。役割分担することにより、みんなでやろうという雰囲気を作ることができました。

**問：**活動の原動力になっているものは何ですか。

**答：**仲間です。仲間と一緒にやれること、仲間が喜んでくれることが私の楽しみとなっています。クラブ全員が楽しく活動できるように、活動の仕方を考え、悩んでいる人がいたら声をかけ、みんなに卓球を楽しんでもらえるように考えています。また、自分のやりたいことを応援してくれる家族にも感謝しています。家事も助けてくれますし、快く送り出してくれます。家族の理解も大きな力です。

**問：**これから活躍する人をめざす方に一言お願いします。

**答：**自分がやりたいと思ったことをやってみる事です。やってみて失敗したら、反省し、次に活かせばいいと思います。まずは、自分の考えを口に出すこと、行動することで、何を考え、何を思っているのかを伝えることが大切です。一人だけで頑張ろうとしないで、声に出して、一緒に頑張ってくれる仲間を作り、楽しんでやってみましょう。

☎ 市民協働課 ☎(55)7113

## ご存知ですか？ 地域包括支援センター

介護保険のサービスを利用したい、心配事があるけれど、どこへ相談してよいかわからない、介護予防の相談をしたい、こんなときは、**地域包括支援センター**へご相談ください。

地域包括支援センターは、ご高齢の方がいきいきと安心して暮らし続けることができるように皆さんを支える機関です。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が相談・支援を行います。



**お住まいの地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください**

### 佐屋地区の方

- ・佐屋小学校区および佐屋西小学校区の方  
地域包括支援センター(市役所内)  
☎(55)7117
- ・市江小学校区および永和小学校区の方  
佐屋苑地域包括支援センター(愛厚ホーム佐屋苑内)  
☎(32)1999

### 立田・八開地区の方

市社協地域包括支援センター(八開総合福祉センター内)  
☎(37)5333

### 佐織地区の方

地域包括支援センターサブセンター(佐織庁舎内)  
☎(25)5300・(25)5341

※令和3年4月から佐織地区の地域包括支援センターが変わります。詳しくは広報3月号でお知らせします。