



## 協力隊の活動報告

平澤津あや

ご存知の方もいると思いますが、実はわたし、曾於市に来る前は鍼灸師として働いていました。ここでも活かせたらと思っていた所、先日お話をいただきまして！12月8日(土)に魅力アップセミナーの講師として、たから森の学校でお灸教室をしてきました！

テーマは「身体の内側から魅力を引き出そう」とはいえ、お灸といっても使い方は様々。今回は師走ということもあり、仕事に飲み会にと大忙しだろう皆様にと「眼精疲労」「胃の不調」「冷え性」に内容をしぼりました。

前半では「東洋医学とは」「西洋医学との違い」「そもそもツボって何？」という座学をしたあと、後半に家でできるセルフケアを行いました。

お灸初体験の方が多く、お灸を据えながら一生懸命メモを取ったりとみなさん真剣！この日は前日までのぼかぼか陽気が嘘のようにぐっと冷え込んだ日でしたが、お灸をした後は「ぼかぼかする」「気持ちよかった！」と笑顔で終えることができました。講座のあとには、参加者同士でたか森カフェでランチをする姿も見られ、お灸を通してつながりができたことを実感し、嬉しかったです♪

『お灸』って聞くと古くさいイメージを持つ方もいると思いますが…。今は違います！アスリートやモデルさんも日常的にやっているくらいメジャーなもので「お灸女子」って言葉があるくらいなんです。ぜひ一度お近くの鍼灸院に行ってみては。



### 魅力アップセミナーとは…

「みんながともに輝けるまちづくりを目指して、市民ひとり一人の魅力を引き出す」ことを目的に毎年開催されています。過去にはマナーアップやプロフィール写真撮影会、動画発信講座など様々なジャンルの講座が行われてきました。

### 次回の魅力アップセミナーは…

#### 【参加無料】好きを仕事にする！自分らしい《肩書き》を考えよう

今や《複数の職業をもつこと》や《自分で仕事を生み出すこと》が普通になってきた時代。「趣味を仕事にできたらいいのに…」「自分らしい仕事をしたい」と思ったことはありませんか？動画ディレクターで、『野望の商店街』を運営する家子史穂さんが一緒に名刺に載せる肩書きを考えます。

**日時** 2019年1月20日(日)午後2時スタート **場所** 末吉総合センター 婦人・青年研修室  
※ 定員30名(先着順)のため、事前予約が必要です。受講をご希望の方、下記まで「お名前・ご連絡先・ご住所」をお知らせください。お問合せ先 … 企画課 地域活躍推進係 ☎ 0986-76-8802