

# 女と男のライフフォーラム

## 実行委員便り

### 第2号

平成30年3月23日

## 第21回女と男のライフフォーラムを開催しました！



春風を感じるようになってきた2月25日、ルピアホールにて、第21回女と男のライフフォーラムを開催し、100人以上の方にご参加いただきました。

『キッパリ』（幻冬舎）でおなじみの上大岡トメさんを講師にお迎えし、年齢や性別を問わず、いかに日常を元気にごきげんに生きるかをみんなで考えました。少年少女合唱団アヴニールによる合唱も行い、会場に子どもたちの朗らかな歌声が響き、和やかな雰囲気での開催となりました。

参加者の感想

イラストが素敵でした！  
脳の話がとても興味深かったです。  
(30代)

「小幸せ」を感じる行動は、思いやりにも通じると感じた。(70代)

今ある自分の悩みを楽にできるような気がしました。(40代)

子どもたちが大きな口を開けて、一生懸命歌っていて感動した。(70代)

初めての参加でしたが、楽しく、ほんわかムードでよかったです。(50代)

親しみやすく、心にスーと入ってきました。明るく毎日が過ごせそうです。(60代)

## フォーラムを終えて 副実行委員長 高岸 綾子

この度は大勢の方にご参加いただき、また講師を始め多くの関係者の方にご協力を賜り、盛大にフォーラムを開催することができましたことを心より感謝申し上げます。

気さくで朗らかなお人柄と清らかな雰囲気を纏った上大岡トメさんから発せられるお話は、参加者の関心を引き、大変好評でした。「大きな変化は小さな変化から」と題した講演で、身近な例えを挙げながら、わかりやすいキーワードで毎日ごきげんに過ごすコツなども教えていただきました。そこから、参加者の皆さまの「変わるきっかけ」が生まれればなによりの幸せです。



一緒にライフフォーラムを企画してみませんか？！  
公民館までお問合せください。

発行：第21回女と男のライフフォーラム in あきる野実行委員会  
編集：あきる野市中央公民館  
電話：042-559-1221