

6 月  
例 会



# 「市民おもしろ塾」

会 場

能代市中央公民館 2階第五研修室

藤里発・地域女性のワークシェア

『地方でも自分に合う働き方を作ろう』

講師：佐々木絵里子

(わたす研究所 代表)

日時：令和8年6月13日(土) 13:30~15:30

第175回



わたす研究所のメンバー

費用 会 員：200円  
非会員：300円



ホームページ  
QRコード



Facebook  
QRコード

お問い合わせ

市民おもしろ塾 事務局

TEL 090-7792-1293

# 佐々木絵里子（ささき・えりこ）先生（わたす研究所代表）略歴

☆ 埼玉県春日部市出身。

公益財団法人東京財団に約 10 年勤務（うち 2 年内閣府出向）し、国際交流・まちづくりなどのプログラム開発に従事。結婚を機に退職し、夫の住む藤里町に移住。

約 3 年の専業主婦ののち、地域女性のワークシェアプロジェクトを町役場と協働で企画運営。同プロジェクトの終了に伴い、2022 年「わたす研究所」として独立。

藤里町教育委員会委員も兼務。

プライベートでは 2 児の母。趣味は旅行や音楽を聴くこと。

## ■わたす研究所の活動内容

藤里町を中心に能代山本に暮らす子育て中の女性たちが、テレワークの技術・手法を活用し、情報発信や事務作業、調査業務などを分担しながら行う「ワークシェア」を実践。仕事の選択肢が限られる地方でも、それぞれの暮らしに合った働き方をみんなで作っていくとともに、地域への関わりしるを広げることを目指しています。

## \*今回講演『地方でも自分に合う働き方を作ろう』について

この取組の原点には、女性たちの「できれば子どもの近くで働きたい」「本当はやってみたいことがある」「地域の役に立ちたい」といった声があります。「わたし」らしい暮らしや仕事のかたちを考え作っていくことで、次の世代によりよい地域や社会を「わたして」いきたい、そんな私たちの活動をご紹介できれば幸いです。



オフィスでママは仕事・子どもは宿題



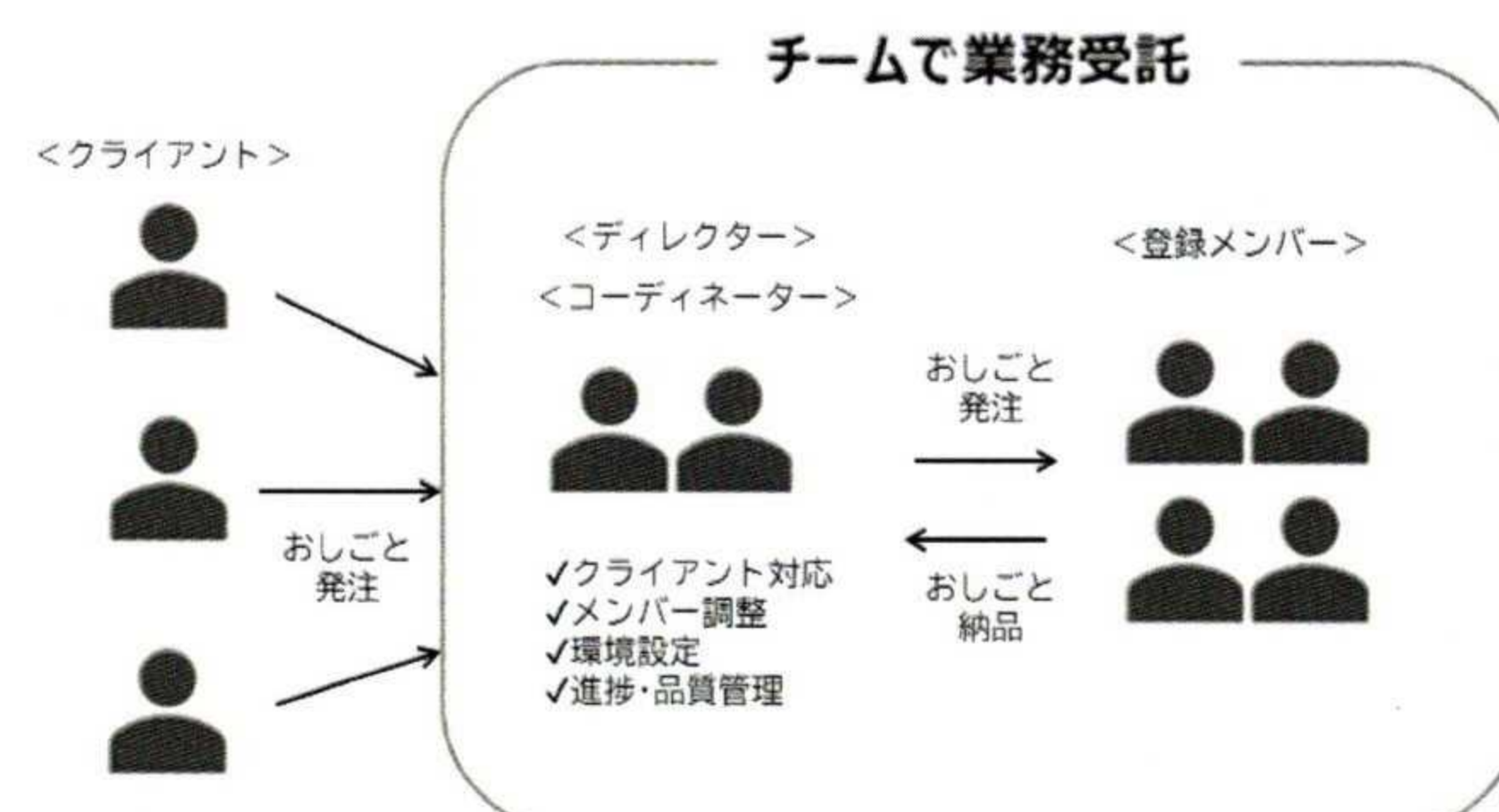
パンフレット作成のための編集会議



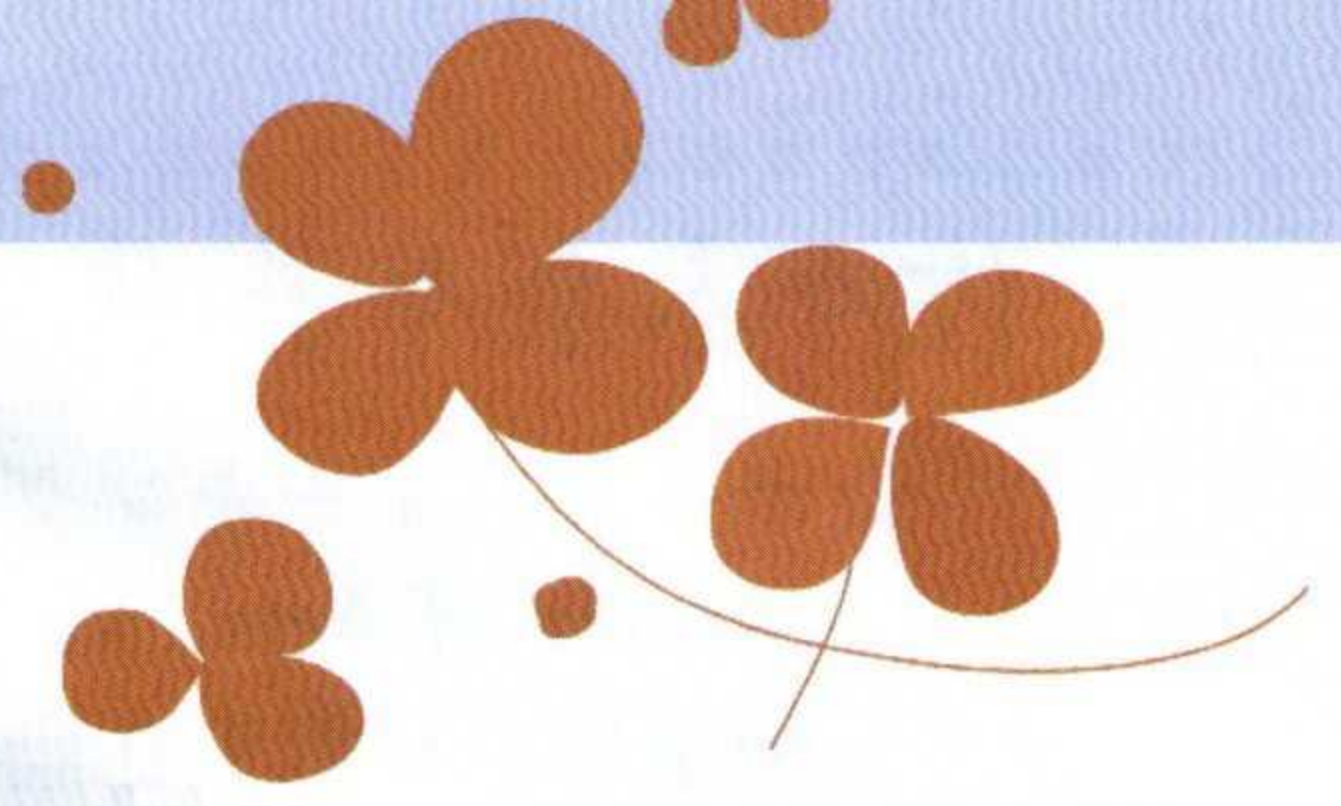
イベントで受付対応の仕事

## わたす研究所のワークシェア

- お勤めではなく委託契約 : 時間と場所に縛られない
- 可能な限りテレワーク : 他の仕事や家事育児介護などの合間でもできる
- しごとを切り分けて分担 : ちょっとだけでも関われる
- チームで引き受ける : 不測の事態をフォローしあう&ひとりにしない



7月  
例会



# 「市民おもしろ塾」

会場

能代市文化会館中ホールなど

健康づくりのヒントをどうぞ

## 『ポールウォーキングを楽しむ』

講師：佐々木奈々子

(あきたポールウォーキングクラブ代表)

日時：令和8年7月11日(土) 13:30~15:30

(お話と実技)



第176回



2025.5開催の「ポールを持って歩く会秋田大会」  
(@千秋公園)

ポールがない方には  
お貸しします (40組)



費用 会員：200円  
非会員：300円



ホームページ  
QRコード



Facebook  
QRコード

お問い合わせ

市民おもしろ塾 事務局

TEL 090-7792-1293

# 佐々木奈々子 先生（あきたポールウォーキングクラブ代表）略歴

☆ポールウォーキングコーチ 保健師 主任介護支援専門員 Community Health Practitioner  
Master of Arts (M.A.)

☆神奈川県藤沢市在勤の2015年に、介護予防講座でポールウォーキングを知る。

公園（屋外）で出来る、仲間が出来る、筋トレが出来る、誰でも楽しく出来るポールウォーキングの魅力を知り、コーチ資格を取得。

帰郷後2022年8月から、がん患者支援の一環として千秋公園を歩く「あきたポールウォーキングクラブ」を始める。

会員数82名（2026年4月現在）。

参加者は、フレイル予防やフィットネス、園内の花や野鳥の鑑賞など様々な目的で利用している。

趣味は音楽鑑賞、ダンス、読書、おしゃべり、旅、大学通信講座等。

2018年ミュージカル「A COMMON BEAT」に出演。

☆あきたポールウォーキングクラブ代表、キャンパス秋田副代表

リレー・フォー・ライフジャパンあきた副実行委員長、NPO法人リリーフライフ理事長

泉地域包括支援センターリンデンバウム

## \*今回講演『ポールウォーキングを楽しむ』について

ポールウォーキングは、専用ポールで支持基底面を広げることで転倒を防ぎ、安定した有酸素運動を可能にするメソッドです。筋力維持だけでなく、仲間との交流による心理的フレイルの予防や、生活習慣病の改善、外傷後の体力回復にも有効です。主宰する「あきたポールウォーキングクラブ」では、千秋公園での活動を通じ、自然の中での健康づくりを推進しています。今後は個別指導や観光活用など、さらなる普及を目指しています。



直近（2026.4.5@千秋公園）の  
あきたポールウォーキングクラブ  
の様子



「ポールを持って歩く会秋田大会」  
（2025.5 開催@千秋公園）の様子



2025.9 秋田市委託介護予防  
講座「セレクト型はつらつクラブ  
ポールウォーキング教室」の様子

### ポールウォーキングとは…

・専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩ける

・上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり運動効果もアップ

・上半身と下半身がねじれ合う回旋運動により体脂肪を燃焼とインナーマッスルが強化されしなやかなボディメイクも可能



だれでも楽しみながらできる！  
※体調に合わせて行いましょう