

ほっとすぺーす olive

★Oliveは、
生き辛さを感じている女性たちが
安心して自分の事を話し、聞き、
一緒に過ごす事でエンパワメントされる場を
目指して運営しています。



食用ホウズキの花（まいん農園でも育ててますよ）

5

NPO 法人男女平等参画推進みなと

お問合せ

03-3472-5787 (tel/fax)
(mail)
gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

ホームページが新しくなりました。
<https://gemminato.com>



初夏の心地よい良い風も、マスク生活で遮られ、
残念だなあと思っていたら、花粉や大陸からの黄砂
を防止する効果が大きいというのでは、我慢しな
きゃならないですね。

それにしても、長引く感染防止の毎日で緊張感
は限界に近い。肌荒れや腰痛、頭痛、不眠などの
症状に加え、食事の量は同じなのになぜか体重が
増加している。ストレス太り？代謝が落ちた？

今年も、確実に猛暑が予想される夏に向かっ
て、まずは自分の体の重さを支える筋力を取り戻
さなければ…、そして体の重さを減らさなければ
ね。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 しゃべり場 お休みします	5 SNS相談 13~17時	6	7	8 パソコン教室 13:30~15:30
9 ドロップイン 14:00~16:00 要予約	10	11 リーブラ調理室 でランチ！	12 SNS相談 13~17時	13	14	15
16 カフェ工房 13:30~16:00 要予約/人数制限 あり	17	18 しゃべり場 12:00~16:00 要予約/人数制限 あり ZOOM併用	19 SNS相談 13~17時	20	21 ドロップイン 14:00~16:00 要予約	22 パソコン教室 13:30~15:30
23	24	25 ZOOMは12:30~ 14:00です	26 SNS相談 13~17時	27	28	29
30	31					

年会費 500円 利用料 しゃべり場200円、カフェ工房300円、★字てがみ500円、パソコン教室100円、ドロップイン
200円、ランチ300円(ランチ代、しゃべり場代込) ♪お風呂利用200円(タオル代30円)

～2021年度は ろうきん助成制度 “カナエルチカラ” の助成を受けて活動しています～

※ GEMのSNS相談は毎週水曜日 13:00~17:00 (<https://form.purple-gem.jp>)