

# 第3回朝青教室

チョチョン員たちの「得意」を活かしておこなう生活知識セミナー《朝青教室》の第3回目が6月28日(土)に本部2階で行われました。

今回はメンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種を取得した李純香チョチョン委員長が講師を務め、メンタルヘルス(心の健康)についてお話をしました。

「ストレスとはなにか?」「メンタル不調とは?」「メンタル不調が起こるとどのような症状が出るか?」など基礎知識を伝えた後、セルフケアの重要性、ストレスへの気づき方・対処、軽減の方法などセルフケア能力を高める知識を伝授しました。

セミナー後には習った内容を参加者たちと自らの生活に落とし込み、健康な心作りを意識していこうと話されました。

# 学生会活動

6月21日(土)に学生会でバドミントンモイムが行われました。

2対2や1対1での対戦や、70回を目標にバドミントンラリーに挑戦し、とても盛り上がりました。

参加者からは「バドミントンモイムまたやろう!」、「学生会とチョチョン合同でバドミントンーナメントを企画しよう!」と楽しかった様子が伺えました。

## 総聯平分会主催の川遊びモイム

平地域に居住していなくても県内同胞・オリニたちなら大歓迎ですので、参加をご希望の方は同胞生活相談センターまでご連絡ください。

日時 : 2025年7月19日(土)

11:00~15:00

場所 : オートキャンプいわき水石

(福島県いわき市三和町合戸入敷乙41)

料金 : 男性¥4,000、女性¥3,000

# パーティー案内

チョンシル・ホンシルが主催のパーティーが8月31日(日)に京王プラザホテルで行われます。詳細はニョメンまでお問い合わせください。

【昼の部】受付 11:00、開始 11:30

男性 27歳~39歳 女性 27歳~39歳

会員¥11,000、非会員¥12,000

【夜の部】受付 16:00、開始 16:30

男性 38歳~52歳 女性 38歳~50歳

会員¥12,000、非会員¥13,000

※どちらの部も3時間を予定しています。

※両方の参加を希望する場合は割引があります。

3	4	5	6	7	8	9
木	金	土	日	月	火	水
		会津オンラインアドン教室・ウリマル教室			ニョメン菜園、朝青結成70周年祝賀食事モイム	