

令和4年度野木町男女共同参画標語・ポスター 最優秀作品決定！！

野木町では、日常生活や学校・社会における男女共同参画について考え、一層の理解を深めることを目的に、毎年男女共同参画に関する標語およびポスターを募集しています。

今年度は11月4日(金)に審査会を開催し、最優秀作品が決定しました。

◆ポスターの部



南赤塚小学校6年

藤田凛花さん

◆標語の部

縛られない 共に分け合う 活躍の場所 (山中久美子さん)

野木町男女共同参画都市宣言

平成24年3月

1. わたしたちは男女がお互いの人権を尊重し、あらゆる分野で平等に参画できるまちをつくりまします。
1. わたしたちは男女がお互いに自分らしさを発揮し、社会の一員として共に協力することができるまちをつくりまします。
1. わたしたちは男女が共に家庭、学校、地域及び職場などで支え合う、思いやりあふれたまちをつくりまします。

問生活環境課 ☎(57)4154



健康タウンのぎを目指して 81

問健康福祉課 ☎(57)4171

ロコモを知ろう

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり、要介護状態になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことです。

分かりやすくいうと、足腰が弱って、歩行、立ち座りなどに支障が出始めた状態で、そう遠くない将来に歩けなくなったり、介護や介助が必要になっていたり、そうなったりする危険性が高い状態のことで、「病名」ではありません。現在、要介護状態になる原因の第1位です。

ロコモの7つのチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家のやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2本程度)

1つでも当てはまればロコモである心配があります。今日からロコモトレーニングで予防を始めましょう。



ロコモ予防を始めましょう！

ロコモ予防には、足腰を鍛えることが大切です。

また、骨を丈夫にする「カルシウム」や「ビタミンD」「ビタミンK」や、筋肉を保つ「タンパク質」といった栄養素を積極的にとることが大切です。

ロコモトレーニングにチャレンジ！

ロコモ予防の主役は、「片脚立ち」と「スクワット」です。少しきつと感じる程度を繰り返すとよいでしょう。

目安は、片脚立ちを左右それぞれ1分間(1日3回)、スクワット5~6回(1日3回)です。

まずは出来るところから始めてみましょう。

※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。