

サイドバイサイド



松伏町男女共同参画社会づくりセミナー参加者募集

楽しく美しく健康に 「フィットネスウオーキング」全2回コース

ただ歩くだけの違いと、正しい歩き方、効果・効能について「フィットネスウオーキング」の知識を学び、そして実際に歩く事で学ぶ前との違いを実感し、継続するためのコツを学びます。健康増進活動を通じて、毎日の生活の中に、男女が共に人として生きることの充実感や豊かさを実感してください。

- 日時／2月1日、8日いずれも日曜日 午前10時～正午
- 場所／役場本庁舎 2階201会議室
- 対象・定員／町内在住・在勤の男女20名(保育あります。)
- 服装／軽装(動きやすい服装と靴)
- 費用／無料
- 講師／後藤 祐一氏(健康運動指導士)
- 申込み／1月19日(月)までに、企画財政課(☎991-1815)へ。



※フィットネスウオーキングとは…

健康の維持、疾患の予防などの目的で行なわれる歩く運動。通常のウオーキングより歩幅を広くし、少し速めに歩く。「エクササイズウオーキング」ともいう。歩くことは、特に、呼吸器、循環器系の機能の維持、向上や、減量、生活習慣病予防などに効果がある。

人権 それは 愛

問合せ／教育文化振興課 ☎ 990-9011

企画財政課 ☎ 991-1815

今月は「松伏町小・中学校人権作文集－第10集－」の作品の中から、小学校2年生の作品を紹介します。

おじいちゃんとおばあちゃんとあそんだよ

わたしは、こうみんかんにいって、一人ぐらしのおじいちゃんやおばあちゃんとあそんだことがあります。おべんとうをいっしょにたべたり、いっしょにうたをうたったり、おどったりしました。うたの中で、かたたたきをしました。わたしは、かたたたきをするとき、「一日だけど、たのしくすごしてくれるように」ところをこめてたたきました。おばあちゃんが「ありがとう。」と言ってくれました。

何日かたってから、わたしは、おじいちゃんやおばあちゃんに、ようち園をあんないしました。一人ぐらしのおばあちゃんをあんないしていると、おばあちゃんが、「足がいたい。」と言いました。七十さいぐらいのおばあちゃんの足はかかとかがふくれていました。わたしは、「一人で何でもしなくちゃいけない。たいへんだなあ。」とおもいました。ちかくのいすで休んでからしゃしんをとりました。

おじいちゃんとおばあちゃんとすごして、たのしかったです。これからも、おじいちゃんとおばあちゃんにやさしくして、たすけてあげたいです。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。