

サイドバイサイド



男女共同参画社会づくりセミナー開催しました

## 楽しく美しく健康に 「フィットネスウォーキング」(全3回)

11月17日(日)～12月1日(日)の期間中(全3回)、健康運動指導士 後藤祐一氏の企画運営により、町と共同で、男女が平等で自分らしく生きられ共に活かし合える町づくりを進めることを目的に、開催しました。

誰でもどこでも実践できる「ウォーキング」は、メタボリックシンドロームの予防のための運動の柱となります。それをより正しく、より効果的に実践できるのが「フィットネスウォーキング」です。参加者は3日間の体験で、知識と目的意識を持ち継続するためのコツを学びました。



### フィットネスウォーキングの効果

- ・「汗」による美肌効果と代謝の正常化
- ・「血液」による疲労回復と脳の活性化
- ・「呼吸」によるストレス解消と心肺機能向上
- ・「筋肉」による見た目年齢若返りと痛み改善
- ・「体温」による免疫力アップ

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することができました。

## 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11集－」の作品の中から、小学校4年生の作品を紹介します。

### 大きい人は、えらいのかな？

わたしは、せがひくいです。小学四年生でも三年生に背は、ぬかされています。だからわたしは、クラスの人に「ちび」とよく言われます。その悪口をよく言うのは、ほとんど大きい人です。わたしは、その悪口を言われた時は、こう思います。そんなに大きい人はえらいのかな。

ある時、Aくんに、その事を言ってやりました。そしたら、Aくんは、「うん。えらい。」と言いました。わたしは、「なんで。」と聞きました。Aくんは、「おれみたいなでかい人は、おまえみたいなちびより高い所もとどくし、足も速いんだよ。」わたしは、そのときとってもくやしかったです。わたしは、その日、今日あった事を、お母さんに話しました。そしたらお母さんは、お父さんの事を話してくれました。「お父さんは小さくて、いじめられてたんだよ。でもね、お父さんは負けなかったんだよ。がんばれ。」

わたしは、その夜、小さくてもいいことを考えました。五つぐらい思いうかびました。一つ目は、かくれるのがうまい事、小さいとせまいすきまの所も入れるから見つけれないからです。二つ目は、習っているバスケのドリブルが少しうまい事、小さい人は、大きい人みたいに、ドリブルが高くないから、カットしにくいからです。

わたしは、そのうちねてしまいました。わたしは、学校に行って二時間目の休み時間にまたAくんが、「ちびちびちっちゃいの～。」と言ってきました。そしたらわたしは、「小さくてもいい事あるもん。」と言いました。そしたらAくんは、こそこそにげてしまいました。きっとAくんは、小さい人にもいい事があると気づき、負けそうだと思ったにちがいません。わたしは、お父さんみたいに、小さいけどだれにも負けない心の強い人になりたいと思います。

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がって作成されています。

