

★保健推進員会からお知らせ★
健やか体操のご案内

日 時 2月13日（金）午前10時～11時30分
場 所 崎津公民館 2階集会室
持ち物 飲み物・上靴・タオル

今回は弓浜地区包括支援センター、健康運動指導士の方とボッチャをします。身体が不自由な方も楽しめるスポーツです。
寒い時期ですので一緒に体を動かしましょう。

次回は、3月13日（金）を予定しています。

保健師だより

こんにちは。保健師の吉川です。

「忙しいから」「面倒くさいから」などの理由で、運動を後回しにしていますか？毎日を健康的に過ごすためには、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

< 笑顔の源は毎日の健康から ～運動のススメ～ >

■まずは今より1,000歩多く！

成人は1日あたりの目標歩数は、約8,000歩（高齢者は6,000歩）。

まずは今よりも1,000歩多く（約10分）歩くことをめざしましょう。

■座りっぱなしを避けよう！

テレビの前などに長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

【おうちで簡単！片足上げ体操】



右足1分、左足1分を目標に。まずは15秒ずつから始めてみましょう！まっすぐな姿勢を意識し、軸足に体重を乗せながら片足で立ちます。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持っておこないましょう。

★もっとやりたい方はコチラ！

（おうちで簡単！フレイル予防体操）→



子育てサークルからのお知らせ

日時：2月13日（金）午前10時30分から
場所：和田公民館 和室



親子で楽しくふれあいましょう。

小さいお子様をお持ちの方、ぜひお気軽にご参加ください！

お問い合わせ：28-8860（弓ヶ浜子育て支援センター）

崎津公民館 各種団体の主な役員と役職

公民館	総務部	盆踊り大会・公民館祭の企画、運営 その他公民館行事の支援 館報・たより発行
	文化 教養部	盆踊り大会・公民館祭の企画、運営 その他公民館行事の支援 公民館大学・学習講座の開催
	体育部	校区民運動会 地区体育行事の企画、運営 公民館祭の支援、協力
社会 福祉 協議会	理事	理事会を開き、敬老事業・戦没者慰霊祭等の企画、運営
	代議員	理事会決定事項の審議
	在宅 福祉員	自治会の推薦により米子市社会福祉協議会が委嘱する（任期2年）見守り活動（一人暮らしの高齢者・高齢者夫婦・見守りが必要な方に対して訪問、声掛け） 民生児童委員との合同研修 敬老事業やサロンの支援・協力

人権・同和教育推進員

地区人権・同和教育推進協議会から2名推薦し 米子市長が委嘱（任期2年）推進員研修講座の受講 小地域懇談会の協力

保健推進員

自治会が推薦（概ね50世帯に1名）米子市長が委嘱（任期2年）地域の健康づくりの推進・啓発

食生活改善推進員

年度ごとに地区から推薦し、米子市主催の推進員養成講座に参加（年6回）受講修了後は地区推進員として活動に協力
健康づくり及び栄養・食生活の改善を推進 料理教室の開催 公民館祭への協力

少年指導委員

地区青少年育成会より2名 民生児童委員から1名推薦し、米子市長が委嘱（任期2年）青少年の健全育成活動の推進

リサイクル推進員

自治会が推薦し米子市長が委嘱（任期2年）家庭ごみの正しい出し方の指導・啓発 ごみの減量化再資源化の推進 清掃活動や市が行う行事等への参加

スポーツ推進員

地区から2名（男女各1名）推薦し米子市教育長が委嘱（任期2年）地区体育行事指導、協力

交通安全指導員

地区自治連合会から2名推薦し米子市長が委嘱（任期2年）交通安全運動の推進 安全意識の向上に努める 児童の交通安全指導

ほっとひといき ㊦ ㊩

「6年生人権学習報告会のご案内」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎（7区）

このほど、崎津小6年生が人権学習で学んだ成果や思いを地域の方や保護者に伝える『知らない』を『知りたいです』に変える会が開催されます。学習を支援してきた崎人協にとってうれしいことです。子どもたちは待っています！多数お出かけ下さい。

【日時】 令和8年2月24日(火)10時30分～11時30分

【会場】 崎津公民館

【主な内容】 崎津小6年生が1年間学んできた人権に関すること、学習を通して感じたことを地域に広く伝えます。
6グループがそれぞれのテーマで報告します。

「私たちは人権についていろいろなことを学んできましたが、その中で『大人は学んでいる？』という疑問がわいてきました。その後『明るいまちづくりの集い』の学習を体験し、ぜひ大人にも学んでほしいという思いが強くなり、地域の人々、特に親に聞いてほしいと、この会を企画しました。」それが子どもたちの総意です。

「成長したな、頑張れよ」という思いを含めたくて、1年生の時の人権教育参観日の写真を探しましたがありません。実は子どもたちの入学はコロナ禍が始まった頃でした。平井知事の『おる・でんウィーク』という名言を思い出します。多くの行事や教育活動の中止・縮小による経験不足で、上級生になった時が心配でしたが、立派に上級生の背中を見せてくれました。コロナ禍の経験は彼らの成長に大きな糧となりました。



2年道徳「およげないりすさん」
（2021.10.19人権教育参観日）