

★保健推進員会からおしらせ★

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せんか？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・戦没者慰靈祭等の企画、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⑧⑨

「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 德永哲郎（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もうれしいことです。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」という思いを込めたくて、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「よげないりすさん」
(2021.10.19人権教育参観日)