

人権センターだより

男女共同参画による日本再生 ～あなたがいる わたしがいる 未来がある～

人口減少・高齢化が進む中で、東日本大震災からの復旧・復興、日本経済の再生等、様々な課題の解決を迫られる我が国において、女性が社会のあらゆる場面に参画し、その能力を発揮することがますます必要とされています。

いまだに「家事・育児・介護・地域活動は女性の仕事」とされる場合が多く、働く女性に過度の負担がかかっている現実があります。また、育児や介護をしながら仕事も続けたい、仕事は大事だけれども家族との時間も十分にやりたい、という人も増えています。

近年、注目を集めている「ワーク・ライフ・バランス」という考え方は、働く女性の負担を軽減し、また男性も女性も、ライフスタイルに応じて「ワーク」(仕事)と「ライフ」(生活)を調和させられるような環境の整備を推進していこうとするものです。

実質的に、働く女性を支援し、また、多様性を尊重した社会を実現するためには、職場の仲間の理解と協力のもとより、勤務形態や社内規定の整備など、企業

による、より一層の職場環境の整備が望まれます。

経済・ビジネスにおいて女性ももっと活躍すること、震災からの復旧・復興において女性が参画し、その視点を加えること、ワーク・ライフ・バランスにより男女の働き方や生き方を変えること等、女性が日本再生の担い手として必要な役割を果たすことは、元気な日本を取り戻す鍵となります。



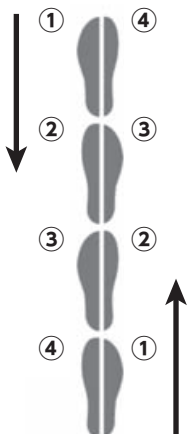
こちら 地域包括支援センターです!

今月は、バランスよく歩く練習をご紹介します。

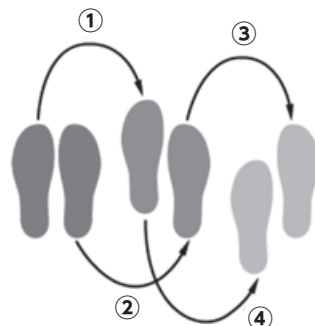
バランス能力を身につける

挑戦してみよう!! バランス能力をつけるための歩き方です。

*万が一の転倒予防のために、壁ぎわで行いましょう



①前後に歩く
板の目などの直線を利用して、その上をつぎ足歩行します。なるべく歩幅を狭くしましょう。



②左右に歩く
足を交差させて横に歩きます。なるべく足を近づけてください。

運動指導及び資料提供：公益財団法人身体教育医学研究所

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)