

人権センターだより

「第64回人権週間」・「人権について考える県民運動強調旬間」 について

基本的人権および自由を尊重し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々々が達成すべき共通の基準として1948年（昭和23年）12月10日の国連総会において、「世界人権宣言」が採択されました。その採択日である12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に対し人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。日本でも12月4日から10日を「人権週間」として、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重意識の普及高揚を図るため全国各地で啓発活動が行われております。

長野県でも「人権が尊重される長野県づくり」を掲げ、「人間の尊厳」を原点に一人ひとりの個性や多様性を尊重し、すべての人が互いに支えあいながら共に生きる社会の実現を目指し、12月1日から10日までを「人権について考える県民運動強調旬間」に設定し、様々な啓発活動が展開されます。

町でも9月から10月にかけて「分館人権学習会」が

全33分館で開催されました。今年も人と人のつながりを大切にして、「思い込み」から「思いやり」への意識を地域で考え、有意義な学習会となりました。また、12月1日には、人権教育の推進・啓発を図るため、「第35回人権を考える町民大会」が開催されました。

21世紀は人権の世紀と言われております。すべての人々の人権が尊重され、平和で明るいまちづくりを実現しましょう。



こちら 地域包括支援センターです！

師走を向かえて、寒さも一層厳しくなっています。

寒くなると、どうしても体がこわばったり、姿勢が「猫背」になってしまい、首や肩周囲のこりも気になりますね……。

今回は、自宅でも職場でも簡単にできる首から肩の筋肉を伸ばす体操を紹介します。

首から肩の筋肉を伸ばす体操

伸びていることを意識して

- ・頭の重みだけで、首を横にゆっくり倒していきます。
気持ちがいいと感じるところで、ゆっくり10まで数えましょう。
- ・呼吸を止めないように気をつけましょう。



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）