

地域包括支援センターだより



イこといっぱい！水中運動教室

介護予防教室の1つ「水中運動教室」を、朝日きれい館を会場に開催しています。筋力アップや体力向上を目指して、あなたも水中運動の効果を実感してみませんか。

【水中運動の効果】

- ・水の抵抗で筋トレ効果抜群
- ・浮力の効果で足腰への負担が少ない
- ・体脂肪がよく燃える ・心肺に優しい など

水流によるマッサージ効果は自律神経を刺激し、運動後に心身ともにリラックスする効果があります。その刺激が免疫力を高めるなど、心にも体にもいいことがたくさんありますよ！



ウェルネスむらかみ
健康運動指導士 加藤さん



参加者の声

- ・ふだん歩かないので、プールで歩くだけでも運動になる。
- ・運動は大事だとわかっているが、一人では続かない。みんなでやるから続いている。
- ・体力低下にブレーキをかけたくて参加した。慣れると疲れも心地よい。
- ・水中は関節に負担がかからず安心して動かせる。泳げないけど大丈夫です。



／ 楽しく運動しています ／

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111 (内線365) または各支所地域振興課地域福祉室

人権啓発シリーズ ⑧

～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～



部落差別解消推進法を知る 差別や偏見のない社会へ

「部落差別の解消の推進に関する法律（部落差別解消推進法）」が平成28年12月9日に成立し、同月16日から施行されています。

部落差別問題（同和問題）とは、日本の歴史的発展の過程で生み出され、被差別部落や同和地区などと呼ばれる特定の地域出身であることや、そこに住んでいるという理由だけでさまざまな差別を受ける、日本固有の重大な人権問題です。

残念ながら、今なお、結婚の際の身元調査をはじめ、就職試験で本人の能力や適正に全く関係のない本籍地や親の職業を尋ねるなどの行為、インターネットに差別を助長するような書き込みをするなどの行為が発生しています。最近では、被差別部落調査報告書（復刻版）の出版が告知されるといった事件も起きています。

この法律により、国や地方公共団体に対し、部落差別の解消に関する施策として相談体制の充実や教育啓発の推進を行うことが求められました。

私たち一人一人が部落差別問題を正しく理解し、差別や偏見のない豊かで明るい社会を築くために、村上市も取り組みを進めていきます。



●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線281)