

「玄さん元気教室」200団体突破!!
健康づくり・地域づくりの活動広がる!!



200団体目となった「たんぼぼの会」の皆さんと都竹教授(右奥)

2012年8月にモデル事業として4区5団体で開始した「玄さん元気教室」は、今年8月末で実施団体数が203団体となりました。200団体を記念して「元気もん体操」考案者の熊本大学教授で医師でもある都竹茂樹さんが、9月20日に「たんぼぼ会」(日高町佐田)を激励訪問しました。

都竹教授から、筋トレの必要性と効果に関する話とスクワットの指導があり「普段どおりの生活をしていけば、筋肉は減りますが、何歳からでも筋トレをすることで、筋肉は増やすことができます。ぜひ、スクワットだけでも毎日続けていきましょう」と参加者の皆さんにエールを送りました。

参加者からは「話がよく分かって良かった」「テレビを見ながらちよつとずつ取り組んでみます」「カレンダーに(筋トレ実施の)メモをして続

けます」といった感想が聞かれました。

お世話役さんは「玄さん元気教室以外にサロンも実施しています。活動を通して、普段話さない人とも話ができるようになりました。これを機会に、一人でも多くの参加者に来てもらい、続けていきたいです」と話しました。

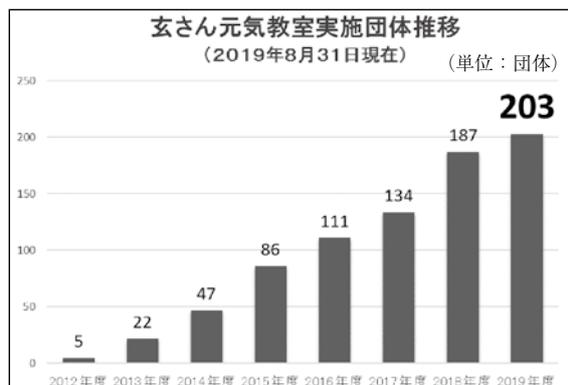
市では20年までに、235団体の実施を目標にしています。まだ取り組んでいない区は、ぜひ、実施を検討してください。

《問合せ》健康増進課
☎21-9095

始めてみよう！玄さん元気教室!!

「玄さん元気教室」は、身近な区(町内会)や団体で行う体操を中心とした自主活動の応援プログラムです。健康づくり以外にも、地域のつながりを強くする効果が期待されています。

- ▼回数 週1回程度(区・団体によって異なります)
- ▼内容 元気もん体操(ストレッチ・スロー筋トレ・音楽体操)
- ▼監修 熊本大学教授・医師 都竹茂樹さん
- ▼支援 年に数回、市からスタッフを派遣し、体操の確認や健康講話などを実施。血压計や体操用ミニボールなどを貸与
- ▼奨励金 玄さん元気教室を実施する区・地域コミュニティに、年間3万円を交付(10月以降から実施する場合は半額)



○「虐待を受けたと思われる子ども(虐待の疑い)」を見つけた場合は、ためらわずに下記相談窓口ご連絡してください。

○気になる親子を見掛けたら、行動に移しましょう。

○匿名でも構いません。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



11月は児童虐待防止月間 虐待から子どもを守りましょう！

児童虐待とは

▼**身体的虐待** 首を絞める。殴る。蹴る。激しく揺さぶる。投げ落とす。やけどさせる。溺れさせる など

▼**心理的虐待** 言葉で脅す。暴言。無視したり拒否的な態度をとる。兄弟間で極端な差別的扱い。子どもの目の前で家族に暴力をふるう など

▼**ネグレクト** 適正な衣食住の世話をしていない。病気になる。子どもを家に残したまま度々外出する。同居人による虐待を放置する など

▼**性的虐待** 子どもへの性的行為。ポルノグラフィの被写体にする など

一人で抱え込まずに気軽に相談してください

あなたの不安や悩みを解決するため一緒に考えます。例えば子どもがかわいいと

感じないとき。子どもが泣きやまないとき。子どもに怒鳴ってしまうとき。子どもに手を上げてしまうとき。子どもといるとイライラするとき。子育てのことで身内からいろいろと言われるとき など

虐待のレベル

虐待といっても育児ストレスによる軽度なものから生命

怒りやイライラを感じたとき気持ちを切り替える方法は？

怒りを感じたときに素早く気持ちを切り替える方法を知っていますか？

やり場のない怒りに襲われたとき「6秒」だけ我慢してみましよう。人間の怒りは最長6秒といわれています。つまり頭の中で、1から6まで数えると人は次第に冷静になり、怒りの言葉を飲み込めます。さらに大きく深呼吸をしてみましよう。

《虐待のレベル》



①**最重度**…生命の危険

②**重 度**…健康や発達に重大な影響

③**中 度**…入院を要するほどではないが、長期的に人格形成への影響が危惧される。

④**軽 度**…加害者本人や周囲が虐待と感じているが、一定の衝動のコントロールができる。

の危険に及ぶものまでさまざまです。暴力がエスカレートし次のレベルに進んでしまうこともあります。一人で抱え込まずに周囲の人に相談してください。

《問合せ》子ども支援センター
☎21-90003

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

※近くの児童相談所に電話がつながります。音声ガイダンスに従ってください。

児童虐待防止24時間ホットライン ☎22-9119 (夜間・休日)

県豊岡子ども家庭センター ☎22-4314 (午前9時~午後5時45分)

豊岡市子ども支援センター ☎21-9003 (午前8時30分~午後5時15分)