

### 校区人権学習会

今年度の校区人権学習会では「インターネット」「SNS」という優れたコミュニケーションツールに焦点をあて、人権・差別・人のつながりの大切さについて改めて見つめなおす学習会をいたします。  
2日間の開催を企画していますので、ぜひご参加ください。

① 10月15日(土) 19:00~20:00  
DVD視聴「あなたに伝えたいこと」

インターネット時代における同和問題がテーマの作品。インターネットの持つ利便性・危険性に、どう向き合っていけばよいのかを問い直し、正しく知る意義を学びます。



城南区人権尊重推進員 中村明人さん 講話

② 10月16日(日) 10:30~11:30  
DVD視聴「サラーマット」

SNS利用のマナーや配慮を考えながら、外国人の人権について学びます。

「違い」について切り込んだ作品。多文化共生社会について深く考える人権啓発ドラマです。



堤丘小学校 校長 大谷義明さん 講話

日時 ①10月15日(土) 19:00~20:00  
②10月16日(日) 10:30~11:30  
場所 堤丘公民館 講堂  
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821  
10月1日(土)~  
定員 各回 30名  
堤丘校区人権尊重推進協議会

### 堤丘校区健康講座 第3弾 いつまでも元気な体へ! 「筋力アップ講座」

講師：岡本 菜由先生  
長尾病院 健康運動実践指導者  
日時：10月26日(水)  
10:00~11:30  
場所：堤丘公民館 講堂  
申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821  
10月1日(土)~  
定員：先着25名



※飲み物、タオル、室内用シューズをご持参のうえ運動できる服装でお越しください。  
当日、検温など体調チェックを行います。  
感染予防対策にご協力よろしくお願いいたします。  
新型コロナウイルス感染症拡大の状況によって、講座が中止となる場合があります。



主催：堤丘校区環境衛生連合会  
共催：城南区保健福祉センター  
地域保健福祉課

### さわやかウォーキングの会

日時 10月3日(月) 10:00~11:30  
集合場所 堤丘公民館前  
コース 堤丘公民館→片江中央公園→堤丘公民館  
片道約1.5kmのコースです

### 雨天時参加の募集は終了しました

※前日の天気予報が雨の場合※ さわやかウォーキングの会  
お申込みいただいた方は 堤丘校区環境衛生連合会  
公民館での室内運動です。 城南区保健福祉センター

### 人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部  
心の傷 手当もきかぬ 消えぬ傷

堤丘校区人権尊重推進協議会

11月3日~9日は

### 「みんなで参画ウィーク」

福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」

堤丘校区男女共同参画協議会では、みんなで参画ウィークの一環として、「アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み・偏見)」について研修会を企画しています。  
詳細は自治協だより11月号でお知らせします。

堤丘校区男女共同参画協議会

### 今月のすこやか広場



10月の開催日 3日・17日・31日  
時間 10:30~12:30  
場所 堤丘公民館

運動や散歩に心地良い季節となりました。  
「すこやか広場」でお友達とたくさん身体を動かして、遊びましょう!!

お友達の参加をお待ちしています♪  
※開催を中止・変更する場合があります。  
ご了承ください

【11月の予定】  
11月は7日・14日・21日に開催です  
堤丘校区社会福祉協議会  
子育てサロン



# ウォーキングにチャレンジ♪

10月になり、涼しい日も多くなってきました。  
秋は、気候的にも、運動を始めるのに、最適な季節です。  
手軽に取り組むことができる、ウォーキングは、  
健康づくりにぴったりです！  
みなさんも、運動の秋を始めましょう。



たくさんの  
効果があるね！

城南区シンボルキャラクター  
ニッコリン

## 《ウォーキングの効果》

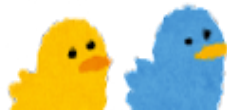
- ・筋力、バランス能力の向上
- ・心肺機能の向上
- ・肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの改善
- ・骨粗しょう症の改善
- ・リラックス効果、睡眠の質の改善 など



運動がいいことはわかっているけど・・・

- ・もともと運動が苦手
- ・わざわざ、運動の時間を取るの面倒
- ・運動に取り組みたいけど、なかなか続かない

## ウォーキングを取り入れるポイント！



### “ついでに”取り入れる

例えば・・・

- ・スーパーへの買い物や、趣味で出かけるとき、ただ歩くだけでなく、姿勢や歩き方を意識する。
- ・いつもの通勤でひとつ前の駅（バス停）で降りて歩く距離を増やす。
- ・エレベーターは使用せず、階段を使ってみる。 など

### ポイント！

1回20分以上、1週間に40分以上が目標ですが、  
20分に満たなくても、少しずつの積み重ねも大切です。

## ウォーキングをはじめよう！

### “にこにこペース”で歩きましょう！

「ややきつい」と感じる程度の“にこにこペース”が最適です。  
＜にこにこペースの見つけ方＞

- 1.同じくらいの速さで5分くらい歩きましょう。
  - 2.立ち止まって15秒後から、15秒間、脈を測りましょう。
- ”にこにこペース“の目安



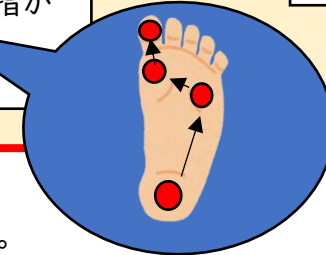
年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
15秒間の脈拍数	30拍	28拍	27拍	26拍	25拍	23拍

※病気のため、内服中の方は、この表にあてはまらない場合があります。  
主治医に相談のうえ運動をしましょう。

・視線は10～20m先の前方を見る。

- ・肩の力を抜き、リラックス。
- ・おなかを引き締め、背筋を伸ばす。
- ・肘をひくイメージで歩くと姿勢が崩れにくい。

- ・歩幅はやや大きめ。
- ・膝を伸ばし、踵から着地。
- ・つま先へ重心を移動させ、親指が最後に離れるイメージ。



## 注意

- ・正しいフォームを意識する。
- ・その日の体調に合わせてウォーキングの距離やペースを調節する。
- ・体調が悪いときや足腰に痛みがあるときは無理をせず休む。
- ・ウォーキングを始める前に、ストレッチを行い、けがや疲労を予防する。
- ・運動の制限がある方は、ウォーキングを実施してよいか、かかりつけ医に相談をする。
- ・運動中だけでなく、運動の前後にも水分補給をする。

『さわやかウォーキングの会』では、毎月第1月曜日にウォーキングを通じて、楽しく健康づくりに取り組んでいます。  
みなさんも一緒にさわやかにウォーキングしませんか？