

人権を考える



～人権講演会アンケート～

人権講演会アンケート

昨年の12月10日に開催した人権講演会は、コロナ禍のため例年の半数ほどの参加者で行われました。そのうち209人からアンケートの回答をいただきました。60歳以上の人が約半数を占めるなど年齢構成も例年と違っていています。今回はインターネットによる誹謗中傷が社会問題になっている現状を考慮し、10年間にわたり中傷被害を受けた経験を持つ講師から、加害者にも被害者にもならないための具体的な話を聞くことができました。

○人権課題への関心度(複数回答)「インターネットによる人権侵害」が24%と最も多く、昨年度よりも5ポイント増えています。続いて、「子どもの人権」が16%、「障がいのある人の人権」が14%となり、この3項目は過去3年間をみても、いつも10%以上で関心の高い課題です。反対に、「外国人の人権」「性的少数者の人権」「犯罪被害者などの人権」は、昨年度より

もさらに低く、5%以下となつてしまい、関心がなかなか高まりません。広報ふじおかの啓発記事掲載や講習、講演会のテーマとして積極的に取り上げ、関心を持って考えてもらう機会を多く作っていきたいと思います。

○あなたや周りの人が差別や人権侵害を受けたか(複数回答)「今年も」「子どものいじめ・虐待」が27%と最も多く、「障がいのある人に対する差別」18%、「インターネットによる人権侵害」15%、「女性に対する差別」14%が目を引きます。特に「インターネットによる人権侵害」は昨年度よりも4ポイント以上増加しています。

○差別や人権侵害への対応、相談(複数回答)「身近な人に相談」が27%、「黙って我慢」が18%、「学校に相談」が14%、「公的機関に相談」が13%でした。昨年比べて「身近な人に相談」黙って我慢」が4～5ポイント減少し「公的機関に相談」が約4ポイント増加しています。本市では、今後もいろいろな相

談窓口を周知する活動を進め、さまざまな課題に対応できるように努めていきます。

人権意識を深めるために

今回の講演を聞いて、「ネット・SNSの怖さを知った」「情報発信・投稿は責任を持って行わなければならない」といった感想が多く、実際に起こった事例に触れ、実感として人権の大切さを理解してもらえたと感じます。

「間違った正義感」「匿名による安易さ」「自分が傷つけない立場にいることの気楽さ」による投稿が人権を傷つけることにつながっていることが分かりました。一人一人が「相手の立場に立って考える」という基本にもう一度立ち返ってみることが必要です。講演会の内容への満足感、人権問題への関心や理解の深まりについても、ほとんどの人が良い評価でした。今後も市民の皆さんにこのような講演会を積極的に活用し、人権意識を深めていただきたいと思います。



「貯筋」始めてみませんか？筋力トレーニング教室

介護高齢課 (☎2809)

加齢に伴う筋力低下

人は50歳を過ぎると、年間1～2%ずつ筋力が低下し、特に下肢の筋肉量は上肢と比べて加齢に伴う筋力低下率が3倍高いといわれています。転倒や寝たきりの原因になる筋力低下は気付かないうちに進んでいきます。筋力低下を感じていないうちから「貯筋」をしておくことは大切です。

筋力トレーニング教室

筋力トレーニング教室は、市内83の会場で行われ、多くの会場で週に1回開催しています。教室では高齢者向けの、椅子を使って行う10の筋力トレーニングを実施しています。椅子に座った状態または椅子につかまりながらゆつくりと足や腕を動かすことで、自分

の体重を负荷にして筋力トレーニングをするので、誰でも簡単にできます。トレーニングはリハビリ専門職が考案したもので、脈拍や血圧にほとんど影響せず、関節への負担も掛かりにくくなっています。

筋力トレーニングの効果

○転倒に対する心身の予防教室に参加することで、日常生活に必要な筋力を鍛えられます。さらに普段の生活における転倒に対する意識も高められます。

○閉じこもり予防教室に参加することで、外出の機会となり、仲間づくりもできます。地域社会とのつながりを保ち続けることは心の健康を維持するために大切です。○認知症の予防教室では筋力トレーニングの他にストレッチ

チや口の体操も取り入れていきます。他者とコミュニケーションを図ったり、刺激を得ることによって認知症の予防が期待できます。

筋力トレーニング教室の参加

教室の参加は居住地区の公会堂や集会所でいつからでもできます。居住地区外から参加できる会場もあり、紹介や参加調整も行います。また教室に行くことに不安がある人には、筋力トレーニングのDVDやCDでの自宅トレーニングを勧めています。興味がある人は介護高齢課へ連絡してください。動画投稿サイトユーチューブの「藤岡市元気ながいきチャンネル」で筋力トレーニングやその他の体操などを紹介しています。ぜひ視聴してください。

4月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守りましょう

3つの密を避けましょう ▶換気の悪い密閉空間▶多数が集まる密集場所▶間近で会話する密接場面
※手洗い、うがい、咳エチケット、室内の換気、免疫力を高める十分な睡眠や健康管理も重要です

日	医療機関		産婦人科	歯科
4日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	やまうち内科 2丁目・☎245792	業師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	坂井歯科医院 2丁目・☎200680
11日(日)	光病院 本郷・☎241234		中田医院 宮本町・☎200385	清水歯科医院 上栗須・☎26655
18日(日)	鬼石病院 鬼石・☎203121	田原内科クリニック 相生町・☎202552	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎208676	神流町歯科診療所 万場・☎202019
25日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		アイリス診療所 森・☎202542	中島歯科医院 6丁目・☎241135
29日(祝)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	斎藤医院 緑町・☎200765	秋山医院 小林・☎208315	藤岡総合病院 中栗須・☎203311
				中村歯科クリニック 中大塚・☎200055

◎救急テレホンサービス (☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します