



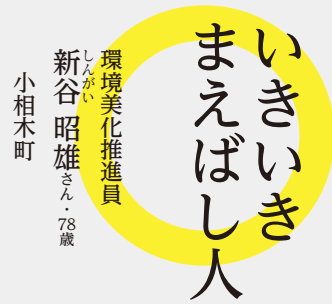
クローズアップ CLOSE UP

緑の中で休日楽しんで

11月13日に前橋総合運動公園でチェアリングin MAESOUを開催しました。テントサウナや移動図書館、キッチンカーなどを園内に設置。訪れた人は椅子を持参してステージイベントを楽しんだり体験イベントに参加したりするなど、快晴の空の下で思い思いの時間を過ごしました。



誰もが住みたいきれいな町へ



平成24年度から小相木町の環境美化推進員を務める新谷さん。自治会の組長になった際に同員を併任したが、以前から環境美化に関心があった。「小相木町が、住んでいる人から住んでよかったと思われる町であってほしい。だから、町をきれいにしたいんです」朝は5時から2時間半かけて道路沿いを草むしりする。その後、町内の全てのごみ集積場所を回り、収集員が回収しやすいようごみをまとめる。それ以外にも集積場所の啓発チラシを考え掲示したり、ごみ回収後の集積場所のネットをたたんだり、日々環境美化活動に取り組んでいる。

「楽しいからやっています」と新谷さん。モットーの「人見るもよし、人見ざるもよし、我は咲くなり」のとおり、黙々と活動が続いている。そんな新谷さんに地域の人たちも協力し、チラシのデザインや印刷を手伝ってくれている。「自分には「小相木家族」という考えがあります。血はつながっていませんが、小相木町に住んでいる人はみんな家族。みんなが住みやすい町であってほしいですね」

今回は「閉じこもり予防」です。体の衰えだけでなく、人とのつながりが少ない状態もフレイル（生活不活発）の一因になります。外出が週1回以下で閉じこもり傾向にある高齢者は、フレイルのリスクが高まります。また、週1回以上外出していても、誰とも会話をせずに交流を持たないこともフレイルの要因になります。運動はフレイル予防には欠かせない要素。しかし、実は運動だけをしている人に比べて、運動はしていても趣味やボランティアなどの活動に参加している人のほうが、フレイルのリスクが低いこ



Vol.5 閉じこもり予防

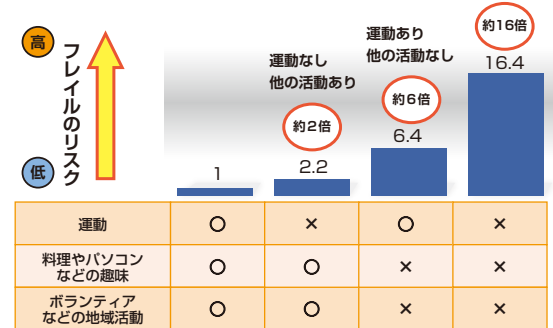
図長寿包括ケア課
☎ 027-898-6133



ピンちゃん！
元気体操動画

とが分かっています（左図）。黙々と1人で運動をするよりも人とのつながりがより重要となるため、運動も仲間と楽しむことで効果が高まります。社会との関わりを保つことは、健康であるために不可欠です。就労以外にも、グループでの交流や趣味・習い事・ボランティア活動なども社会参加になります。コロナ禍で人とのつながりが減っている中、スマホやパソコンを活用して会話や交流をしている人も増えています。

「フレイル」と運動、人とのつながり



(日本公衆衛生雑誌2019 地域在住高齢者における身体文化地域活動の重複実施とフレイルとの関係)
(自立高齢者に対する調査)

前橋市男女共同参画情報誌

しんじゅ 新樹

Vol.3 コロナ禍と男女共同参画
図男女共同参画センター
☎ 027-898-6517

ミニコラム

男女共同参画センターで発行している男女共同参画情報誌「新樹」。このコーナーでは、同誌の記事の一部を紹介しします。今回は「コロナ禍と男女共同参画」です。コロナ禍で私たちの生活にはさまざまな影響がありました。そうした中で出産、子育てをしている橋島隼人さん・詩織さん夫婦に話を聞きました。



橋島さん夫婦

しかし、コロナ禍で両親学級も冊子の配布のみで不安があったとのこと。隼人さんが楽しみにしていた立ち会い出産も実現できず、リモート出産で画面越しの立ち会いとなったそうです。「出産後、個室で孤立し、周りのママたちにも会えず、情報交換のないまま引きこもっている感じでした」と詩織さん。こうした状況下でも、SNSやネットを活用し、夫婦で協力して子育てを楽しんでいます。コロナ禍は雇用環境にも大きな影響を与えました。その影響は男女で異なり、女性のほうがより雇用の機会を奪われる傾向にあります。非正規やパート、派遣など、不況時に人員削減されやすい雇用環境に女性が多い実態もあります。こうした状況は、コロナ後にどう改善されていくのでしょうか。リモートの普及で女性が働きやすくなった面もあるかもしれません。また、男性の在宅時間が長くなり、家事や育児を担当するようになった家庭も多いようです。

ことわざの「禍を転じて福となす」のように、コロナによる雇用情勢を将来の改善の礎としていきましょう。



「新樹」はこちらをご覧ください