

SDGsってなに？

勝沢町生涯学習奨励員

中山 洋子

※ Sustainable Development Goals の略称

SDGsという言葉や17色の丸いバッジを目にすることが多くなったと思います。SDGsは地球環境の持続可能性、人間社会の文明経済システムの持続可能性の意味や概念として一般的に用いられています。地球環境を壊さず、資源も使いすぎず、未来の世代も美しい地球で平和で豊かに生活を続けている社会のことです。背景は1970年代から続いている地球資源の枯渇などの危機意識があり、1980年代に持続可能性の概念が登場します。1992年地球サミット、2000年の国連ミレニアムサミットでMDGsが採択されます。2015年に2030年までに達成すべき持続可能な開発目標であるSDGsが誕生しました。MDGsが主に途上国の社会開発を目標とし、貧困などの限定された課題を対象とし、SDGsは先進国も含む全ての国の気候変動、人権、経済成長など、より広範な課題の解決を対象としているのが特徴です。SDGsは17の目標と169の具体目標があり、貧困に終止符を打ち、地球を保護し、子どもたちを含め、あらゆる人が平和と豊かさを享受できるようにすることを目指す普遍的な行動を呼びかけています。人間と地球の両方にとってプラスとなる変化の実現に向け、私たちを団結させるものです。

「健康寿命」と「筋トレ」

小神明町生涯学習奨励員

牧野 進

先日の晩、浴槽に浸かりながらラジオを聞いていました。番組ディレクターと中野フィジカル(身体)トレーナーとの会談でした。内容は、トレーナーと云う職業との出会い、アメリカへ留学して修行、帰国後にパーソナルトレーナーを職業とした道に進んだこと、卓球のメダリスト・福原愛さんや青山学院大学駅伝部のトレーナーを務め、体力づくりや健康寿命向上などの本を100冊以上執筆していることから始まりました。

中野さんの説明では「健康寿命」とは、

1. 自分の足で歩く
2. 自分の口で食べる
3. 排泄のコントロール



ができること。そして、これらの事には全て筋肉(筋力)が必要となる。そのためには普段、意識的に運動をすることが重要。人は活動量が減れば年に1%筋肉量が減る。エネルギーを多く消費する筋肉が減れば、体重が増す↓疲れ易い↓ひざなどの関節が痛くなる等、負の連鎖が始まる。年齢が増しても運動すれば筋肉量を維持・向上できる。それが「筋トレ」、特に下半身の筋肉が必要であり、スクワットや息切れする程度のウォーキングが有効である。それが健康寿命を延ばすことであるとの内容でした。

前橋市立図書館芳賀分館だより

あたりらしく入った本の紹介

一般書

刑事の枷
ばあさんは15歳
母影
あなたがはいというから
鼠、十手を預かる
ははのれんあい
累々
おれたちの歌をうたえ

著者名
堂場 瞬一
阿川 佐和子
尾崎 世界観
谷川 直子
赤川 次郎
窪 美澄
松井 玲奈
呉 勝浩

児童書・絵本

ブルブルくんのからだ大百科
食虫植物ジャングル
5分で読書
こけもむらのゆうびんやさん
たんけん！ウニすいぞくかん
サメだいすきすいぞくかん
ぼく、仮面ライダーになる！セイバー編
ようかいむらのどきどきひなまつり
くほかにもたくさん新刊が入りました！

★木曜休館(土日祝日は10時〜17時開館)
※ご来館の際はマスク着用をお願いします。
※図書館利用時間を制限する場合があります。ご了承ください。