

2024

# 隣保館だより

2月号



NO. 365

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL 0289-64-4776



## 国際女性デー

毎年3月8日は、国連が定めた「国際女性デー」です。

「国際女性デー」は国際婦人年である1975年3月8日に国連で提唱され、その後、1977年の国連総会で議決されました。

1904年3月8日、アメリカの女性たちが参政権を求めてデモを行ったことをきっかけにして、女性の地位向上を呼びかける動きが世界で活発化しました。

この動きは、アメリカでの参政権が認められた後も続き、広く女性の参加を呼び掛けるための記念日「国際女性デー」（女性の社会参加と権利向上を呼びかける日）として、国連で正式に制定されました。

国際社会共通の目標であるSDGs(持続可能な開発目標)において、17ある達成目標の1つに「ジェンダー（社会的・文化的性差）平等を実現しよう」という目標があります。2023年6月、世界経済フォーラムが発表した世界の男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数によると、日本は146カ国中125位でした。先進国の中で最低レベル、アジア諸国の中でも低い結果となりました。

ジェンダー格差は、女性だけの問題ではありません。すべての人に関わる人権上の問題です。誰もが平等に生きられる社会をめざし、私たち一人ひとりが意識して生活してみませんか。



## 中央地区支えあいボランティア活動

中央地区では、令和元年10月から暮らしやすい地域づくりを進めるために、支えあいボランティア活動（住民同士の支えあい）を行っています。

高齢者世帯の身近な困り事を解消するため、“少しでもお役に立てれば”という気持ちでサポートします。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

◆対象 中央地区在住の65歳以上の高齢者世帯

◆生活支援メニュー

草刈り、除草、清掃、洗濯、食事作り、話し相手、不用品の整理等

◆利用料金 時間毎に低料金設定

◆相談・申込などは、下記までご連絡ください。

(吉井)080-6553-1771 (手塚・スズラン時計店) 62-2722

鹿沼市社会福祉協議会 65-5191 まちなか支援室 63-2262

※ボランティア活動メンバーも随時募集しています。



## 筋力アップ運動

1月11日（木）、第12回ふれあい事業として、出前講座を活用した今年度2回目の筋力アップ運動を行いました。講師に健康運動療法士の水島律子先生をお招きし参加者は14名。

足腰の痛さを抱えている高齢者のためにイスに座り、筋肉をゆっくりと一つ一つほぐしていきます。足上げや腰の筋力強化など、運動不足で落ちた筋力を取り戻す運動を、ユーモラスな話を聞きながら、楽しく取り組むことが出来ました。

1時間余りの講座でしたが、鹿沼ケーブルテレビの体操番組でお馴染みの水島先生から直接指導を受けられて、とても喜んでいました。

健康寿命を延ばすために、いきいきと運動することが出来て有意義な講座でした。



## みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。相談は、法務局職員または人権擁護委員がお受けします。秘密は厳守します。

ひとりで悩まず相談してください！

# 0570-003-110

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

■受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分  
一部のIP電話からはご利用できない場合があります。

