



## 8月は人権同和問題啓発強調月間 ~みんなで育てよう違いを認め合うココロ~

「人権」という言葉に、あなたはどんなイメージを持っていますか？人権はとても豊かな意味を持っています。「人権」とは、全ての人間が生まれながらにして持っている権利であり、人間が人間らしく生きていくために、誰からも侵されないものです。個人として尊重され、安全で安心して生活をおくるために欠くことができないものです。

8月は「人権同和問題啓発強調月間」です。この機会に家族みんなで人権について話し合い、理解を深めていきましょう。

### 女性の 人権

女だから、男だからでくられない、  
自分らしさを大切にできる社会へ

「男は仕事、女は家庭」と性別で役割分担を決めてはいませんか？仕事も、家庭の家事、育児、介護も協力し、共に担っていきましょう。

また、女性も男性も誰もが出番と居場所のある地域社会を形成していくことが重要です。あらゆる分野に女性の意見や視点が反映されるよう積極的に働きかけると共に、女性が参画しやすい環境を整えていきましょう。

### 子ども の人権

子どもたちの夢と希望にあるれる健  
やかな成長をみんなであたたかく見  
守ろう。

子どもも大人と同じように人権をもつ一人の人間です。頭ごなし否定したり、大人のルールを押し付けるのではなく、子供の意見や希望、子ども自身の考えを尊重しましょう。

また、子供が、つらく苦しい思いをひとりで抱え込まず、誰かに助けを求められるように、周りがいつも温かく見守り、声をかけ、力になりましょう。



### 障害者 の人権

障がいのある人もないひとも 正し  
い理解と必要な配慮で、誰もが認め  
合い、支え合う共生社会へ

障がいのあることで特別視したり、特別扱いするのではなく、障がいを一人ひとりの多様な個性のひとつとして尊重し、障がいのある人もない人も認め合って暮らしていきましょう。

障がいのある人が住みよい社会は、誰にとっても住みよい社会です。誰もが認め合い、支え合う地域づくりを目指しましょう。



### 高齢者 の人権

高齢者は人生の大先輩。安心 安全  
で生き生きと暮らせる地域づくりを  
みんなの手で。

高齢者は経験豊富な人生の大先輩です。高齢者に敬意の念を持ち、高齢者がこれまで培ってきた経験や知識を仕事や地域づくりで活かす出番づくりを行いましょう。

また、近年少子化が進み、大切な家族と離れ一人寂しく暮らす高齢者が増えています。そんな時、頼りになるのは近所の人々。積極的なふれ合いを持ち、地域全体で見守り、助け合って行きましょう。

## 第52回徳州地域女性連大会のご案内

徳之島三町の地域女性連が連携し、親睦を図る「徳州地域女性連大会」が下記日程で開催されます。女性連の活動について発表するシンポジウムや講師に「徳森ひろみ」さんを迎えた講演会も予定されております。入場は無料でどなたでも参加可能です。みなさまのご参加お待ちしております。

日時：令和4年8月28日（日）午後1時～午後5時 会場：徳之島町文化会館

講演会：講師 「徳森 ひろみ 氏（県青少年育成アドバイザー）」

演題 「喜びと悲しみは背中合わせ」

# 夏休みにこそ取り組もう！「早寝・早起き・朝ごはん」

今年も夏休みが始まりました。普段はできない体験や旅行など、子どもたちにとっては人生に残る思い出深い夏を過ごしていることと思います。一方で夏休みだからといって夜更かしをしたり、遅くまで寝るなど不規則な生活を送っている子どもたちもいるようです。

夏休みも普段と変わらず規則正しい生活を送ることで、新学期に向けて生活のリズムを維持できるとともに、心身ともに健やかな日々を過ごすことができます。今年の夏の目標の一つとして家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」にとりくんでみませんか？

## どうして早寝早起き朝ごはんが大切なの？

### 早寝は。



睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や身体を発達させる働きがあります。子どもたちの脳や身体の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」と「成長ホルモン」は眠っている間に多量に分泌されるため、遅く眠るとその分泌に影響を与えてしまうため、午後9時頃には就寝させるよう心がけましょう。

### 早起きは。



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える役割があります。朝早く起きて日光を浴びることでセロトニンの分泌が促され、すっきりと目覚めて活動的な一日を送ることができます。

### 朝ごはんは。



夕食で摂ったエネルギーは、寝ている間に全て使われてしまい、朝には残っていません。脳のエネルギーはブドウ糖です。そのブドウ糖を摂取するために朝ごはんはとても重要です。ごはんやパンといった主食を中心にバランス良く朝ごはんを食べることで、元氣よく一日を過ごすことができます。

## 町地女連 活動報告 (その1)



## ～今月から不定期で町地女連の活動をお知らせしていきます～

去る6月25日喜界町にて「ふるさとを興す大島地区地域女性連学習大会」へ2名で参加。喜界島は奄美空港から目と鼻の先、飛行機もわずか20分ですが、飛行機が怖い私は、小刻みに揺れる期待に胸パクパク、ドキドキ、手は汗でビショリ！喜界町女性連はもとより、大島各地区から約80名が参加し、3名の方の素晴らしい実践発表がありました。ゴミ問題を発表された喜界町の恵さん「私のSDGs～生ごみを出さないため～」を耳をロバのごとく大きくして聞き入る私達。恵さんの発表にウンウンとうなずく人ばかりです。コンポストか生ごみ処理機等の購入という課題有！しかし心掛け1つで生ごみの減少につながることを改めて知りました。①食材を買いすぎないこと。②食べる分だけの調理で残飯を出さないこと。③冷蔵庫の中にある物だけで料理する日をつくること。ごもっともごもっとも、わかっているのはいるのです。実践すれば生ごみは減る。そうだ、そうなんですと納得の私達。心掛け1つで今日から私も、貴方も実績できるのです。生ごみを減らすことで環境に優しいSDGsそのものです。できることからやってみよう！きっと出来る貴方も貴方も、そして貴方も！！  
(町地女連 会長 上原 トヨ子)

## 8月行事予定 🌴🌴🌴🌴🌴

- 8月 6日(土) 月おくれたなばたま祭り
- 8月 8日(土) 貝がら名づけ会
- 8月20日(土) ていだフェス
- 8月21日(日) 親子クッキング
- 8月28日(日) 徳州地域女性連大会



8月のおはなし会 13日・27日

家庭教育支援チーム「**つむぎたいい**」から一言

### さまざまな体験活動が 子どもを成長させる

体験は子どもの心の成長にとっても大切です。小さい頃からのさまざまな体験を通して、子どもは感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。子どもにとってさまざまな体験がいかに大切なのかを認識しましょう。

