



男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.82

ひとりからみんなへ

慌ただしく始まった4月から一カ月が過ぎ、緑の美しい季節となりました。

先月までのコラムで、市民の皆さんからお寄せいただいたご意見を、7回連続してお届けしてきました。皆さんそれぞれ生活者、保育・教育者、子育て中の親、また子育てを終えて現在は孫とかかわる祖父母としての視点から「男女共同参画」についてご意見してくださいました。お読みいただいた方は、「そうそう、その通りだね」、「まあ、そんなことがあるの？知らなかった」、「私の子育ての時とは、ずいぶん変わったわね」など、共感されたり、驚かれたりしたことと思います。

「男女共同参画」という硬い言葉からでは、何をどうすることなのか、どのように取り組めばいいのかが、なかなか伝わりにくいかも知れません。けれども、これまでに掲載した7人の方のコラムから、「なるほど、こういうことが男女共同参画につながっているのか」と、身近に感じていただけたのではない

でしょうか。

市では、平成16年3月に「土岐市男女共同参画プラン」を策定し、今年で8年目を迎えます。昨年度からは、プランの後期重点取り組み事業として

①男女共同参画の意識啓発
②再就職を支援すること
③政策や方針決定の場への女性の参画を進めること
④プランの実施状況を広報ときやホームページなどでお知らせすることを掲げ、取り組みを進めています。

女性も男性もお互いに人権を尊重しつつ、責任を分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することのできる社会を目指していくこと。また、たとえ一人一人の歩は小さくても、家族で、友人同士で、地域で、サークルや学習活動、ボランティア活動などを通して、みんなで「こころ」をつなげていくこと。それが、「男女共同参画」なのではないでしょうか。

5月の連休中は、家族そろって過ごされるご家庭も多いかと思えます。まずは家族から、「男女共同参画」の輪を広げ、つなげていくことができれば、できですね。

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

朝ご飯を食べて体のスイッチオン!!

朝ご飯を食べるといろいろな良い効果が期待できます。生活習慣病予防のためにも必ず食べる習慣を身に付けましょう。

朝ご飯を食べると・・・?

☆1日を元気にスタートできる

食べることで脳や内臓が刺激されて体にスイッチが入ります。脳の主な活動エネルギーであるブドウ糖は、食事で補給しなければ、集中力や記憶力の低下につながります。

☆便秘予防

腸が刺激され、排便しやすくなります。朝ご飯を食べた後が、一番排便しやすい時間帯です。

☆肥満防止

食事を取らないとエネルギーを蓄えやすくなるため、太りやすい体になります。

朝ご飯をおいしく食べるには?

「早寝早起き」の生活リズムを整えることが大切です。普段の就寝時間が遅い方は、休日に早く寝てみましょう。

理想的な朝ご飯のためのステップ

ステップ1…ヨーグルトやバナナなど、自分の食べやすい物を食べましょう。

ステップ2…朝食べることに慣れたら、ご飯やパンなどの主食を食べましょう。(時間がないときは、おにぎりやパンにチーズを挟むだけでもOK)

ステップ3…ステップ2に具だくさんの野菜スープやみそ汁などの副菜プラス目玉焼きや納豆などの主菜を食べれば、バランスの良い食事になります。

