

今月のインスタギャラリー

#love mitoyo vol.5

お問い合わせ 産業政策課 ☎73-3012

Instagramへ投稿された「ステキな三豊」情報をご紹介します。

おすすめスポット



Shiki146さん (仁尾町) 好きな直線

おすすめグルメ



#濃厚チョコレートソフトクリーム #新商品 #詫間町詫間



▼#ベーグル #三豊市パン屋 #豊中町本山



▲#古民家カフェ #三豊産完熟ブルーベリー #財田町財田上



▼#特製Wトンカツ #トンカツ #詫間町詫間

お気に入りのスポット、グルメなど「あなたの三豊」情報を、Instagramに「#lovemitoyo」をつけて投稿してください。

【投稿方法】

- Instagramを利用している人は、①アカウント「mitoyo.honma.mon」をフォロー（※QRコードを読みとってください）②「#lovemitoyo」と場所、コメントをつけて投稿



▲「Instagram」はこちらから

あなたのとおきの三豊情報をお待ちしています!!



今が大事!フレイル(虚弱)予防

No.6

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

外出自粛などにより、運動不足になっていませんか? 運動不足は筋肉が痩せ、筋力が弱ることによるフレイル(虚弱)を招き、転倒や骨折の原因になります。自宅でできる3つの体操でフレイルを予防しましょう。

1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下げます。目安は左右5回ずつ 椅子は重くて丈夫なもの、安全なものを選んで行いましょう

1 太もも上げ (椅子に座って)



太ももを上へ上げよう

2 片足上げ (椅子に座って)



膝を伸ばそう 椅子を持って かかとを上げよう

3 かかと上げ (立って危なくないよう 手で支えましょう)



転ばないように 注意してね



片足ずつゆっくり動かしましょう。ポイントは上げた足をゆっくり下ろすことです! 無理せず自分のペースで行いましょう。



市ホームページに「みとよ元気体操」のPR動画を掲載しています。もっと体を動かしたいという人は、QRコードからアクセス!

◀「みとよ元気体操」のPR動画はこちらから

▲三豊市介護予防レンジャー「体鍛えるんジャー」

目指せ男女共同参画社会

No.82

11月12日(金)〜25日(木)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

令和3年度テーマ

「性暴力を、なくそう」

パートナーからの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメントなどはいかなる理由があっても、決して許されるものではありません。特に女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があることから、女性の人権の尊重のための意識啓発や教育の充実など、女性に対する暴力の問題に関する取り組みを一層強化していかなければなりません。

性犯罪・性暴力とは?

望まない性的な行為は、暴力に当たりません。性的な暴力は、年齢、性別に関わらず起こります。また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。

つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、身近な相談窓口に話してみませんか?



健康コラム

Vol.33

トレーニングを継続するために

トレーニングで最も難しいのは、継続することかもしれません。運動することをおすすめし、初日にトレーニングを頑張っても、翌日の筋肉痛で意気消沈したり、なかなか思ったような結果が出ず、モチベーションが下がったりして、止めてしまうこともあるのではないのでしょうか。

そこで、健康づくりのためのトレーニングを継続するために4つの方法を紹介します。①無理をせず、楽しく行うことです。最初が大切で、初めから頑張り過ぎると継続することが苦痛になってしまいます。音楽を聴きながら、気軽に軽い負荷で、運動に慣れましょう。

②自分の身体の変化に注目するために、部屋に体重計や体組成計を置いて、いつでも測れるようにしてください。記録を付け、折れ線グラフにすれば身体の変化が容易に分かります。



四国学院大学教授 緑ヶ丘総合運動公園センター長 清水 幸一さん

③トレーニング仲間を作ることです。仲間がいれば、お互いに励まし合いながら、トレーニングを継続できます。ただ、トレーニング内容は人それぞれなので、競い合いすぎるのは要注意です。

④トレーニングで得られる理想の体型をイメージしてみてください。写真などを見るところに置いて、皆さんが自身の目標を明確にして、イメージすることも、継続させるためには必要なことです。

トレーニングは継続することが大切です。たとえ三日坊主でも、また始められたら良いと思います。長い目で見て、トレーニングを継続させましょう。



相談窓口
・市相談ダイヤル(子育て支援課内) ☎73・3665
・三豊警察署生活安全課 ☎72・0110
・県子ども女性相談センター ☎087・835・3211
・性暴力被害者支援センター「オリーブかがわ」 ☎087・802・5566
・性犯罪、性暴力被害者のためのワンストップ支援センター #8891
・性犯罪被害専用相談電話(ハートフルライン) ☎0120・694・110
緊急の場合は、ためらわず110番を!

▲パープルリボンは、女性に対する暴力根絶のシンボルです