

Wakuwaku  
kouki

令和4年10月1日

第74号

岡山市福祉交流プラザ岡輝  
岡山市北区新道57番地7

☎・FAX (086) 225-3352

✉ plazakouki@city.okayama.lg.jp

# 第2回人権学習会 映画鑑賞会

## 『心の傷を癒すということ』



### □日時

令和4年10月12日（水）  
午後6時30分 開始

### ■場所

岡輝中学校 体育館  
（岡山市北区岡町12-17）

参加無料

※事前の申し込みが必要です。  
詳細は次ページに。

**定員：60人**（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため）

主催 岡山市福祉交流プラザ岡輝  
共催 岡輝地区青少年育成協議会



# 第2回人権学習会 映画観賞会について

参加は無料です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加には事前の申し込みが必要になります。

- ① お電話での申し込みは、電話番号086-225-3352  
(岡山市福祉交流プラザ岡輝)
- ② プラザ岡輝への来館による申し込みも可能です。

※申し込みの際に、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、参加者のお名前、住所、連絡先をお聞きします。ご了承ください。

申し込みしめ切りは、

令和4年10月10日(月)午後4時です。

お早めに申し込みください。

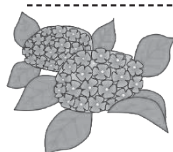
※定員に達したら、しめ切ります。

※参加のみなさまは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため

- ① マスクの着用
- ② 体育館入り口での体温チェック
- ③ 消毒用アルコールで手指消毒
- ④ ソーシャルディスタンスの確保

これらにご協力ください。

※スリッパ(上ばき)をご持参ください。



## せいきふれあいまつり開催!!

去年は、中止となりましたが、今年は6月4日に、清輝児童センターと新たに清輝小学校を会場にして開催することができました。

1年ぶりということもあり、子どもから大人まで多くの来場者があり、世代を越えた交流が活発に行われ、再開できたことを嬉しく思います。





# 第1回人権学習会を開催しました

7月20日（水）に第1回人権学習会を開催しました。昨年度、中止になった人権講演会の牧一穂さんを迎えて『SDGs(持続可能な開発目標)とは』という演題で講演が行われました。

最近 SDGs はよく聞く言葉ですが、具体的には何なのかを理解できていませんでした。牧さんが公私ともに実践されていることを聞くことで、より理解が深まったと思います。



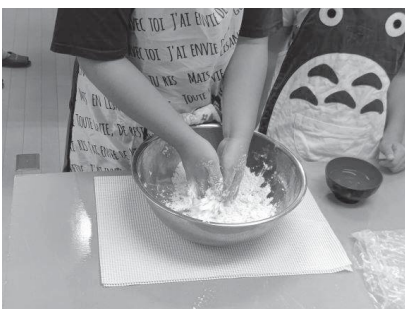
## 参加者の感想

- ・SDGs とは「お互い様」の言葉が心に残りました。これからも「最善」を意識して取り組みたいと思いました。
- ・目の前にあること、困っていることから目をそらさず、一緒に解決していくこと、何かをしてあげること、そして、その人の人生が変わるとということが胸に刺さりました。
- ・となりに困っている人がいたら「一緒に解決しよう」という言葉が深く心に残りました。自分の目線を変えることを意識していきたいです。

# 夏休みうどん作り教室を開催しました

8月19日（金）に講師の方を招き、プラザ岡輝において、親子でうどん作りを行いました。初めての方も、何度か参加して練れた手つきの方も一生懸命に作りました。

新型コロナウイルス拡大防止のため館内での食事はせず、作ったうどんは持って帰っていただきました。これを機にぜひ自宅でもうどん作りをやってみてもらいたと思います。



# 岡山市立中央図書館が リニューアルオープン！！

昨年10月より長寿命化改修工事で休館しておりました中央図書館が令和4年4月27日にリニューアルオープンいたしました。

今回の工事で、照明のLED化や機械設備の更新のほか、内装でも、床や壁の貼替や、授乳室の設置、トイレのユニバーサル化、第1駐車場から正面玄関までの屋根付き開放廊下の設置など、より利用しやすい施設になりました。

工事期間中は、皆様にご不便をおかけしましたが、今後とも新しくなった中央図書館をご活用ください。



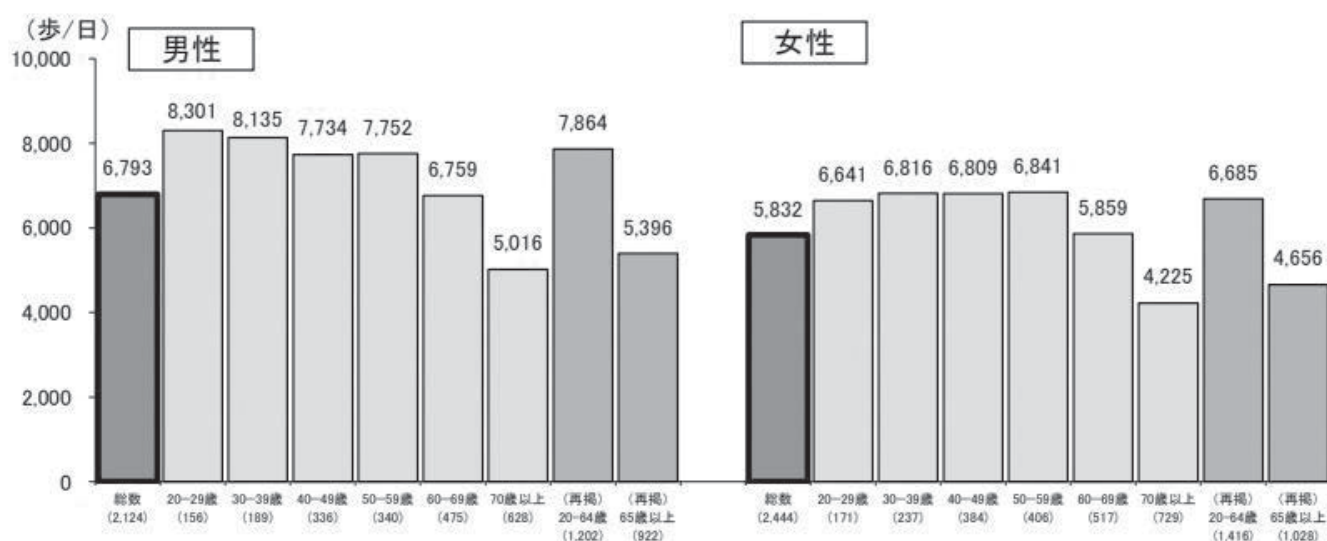
岡山市立中央図書館 〒700-0843 岡山市北区二日市町 56 番地  
TEL:086-223-3373 FAX:086-223-0093

## 健康コーナー

# ウォーキングで体を動かしましょう！

コロナ禍で体を動かす時間、減っていませんか？

外出する機会が減り、運動不足になっていませんか？秋は涼しくなるため、体を動かすには丁度いい季節です。ウォーキングで運動不足を解消してみませんか。ウォーキングはジョギングや水泳、自転車（サイクリング）などと同じ有酸素運動で、疲れをあまり意識せずに長く続けられる運動のひとつです。



厚生労働省の令和1年(2019)「国民健康・栄養調査」によると、歩数の平均値は男性で6,793歩、女性で5,832歩。この10年間でみると、女性では減少しています。

「1000歩=10分」とされており、今よりもプラス「10分」多く歩くことから始めてみませんか？普段の歩き方に少し工夫を加え、意識的に歩いてみましょう！

### ウォーキングの効果は？

- ✓ 心臓や肺の機能が良くなる
- ✓ 骨が丈夫になる
- ✓ ストレス解消
- ✓ 高血圧、糖尿病の改善
- ✓ 肥満の解消
- ✓ 生活習慣病の予防

体重移動はかかと→つま先  
つま先で大地をキック！



目線はまっすぐ  
顎を軽く引き、やや遠く  
(15m先くらい)を見る。

ひじはやや曲げて  
腕を大きく振りましょう

膝を伸ばしてかかとから着地  
かかとから着地をすれば歩幅  
が広がります！

<問い合わせ先> 北区中央保健センター ☎086-803-1265

## Event Information →

お申し込み、お問い合わせは、福祉交流プラザ岡輝まで(086-225-3352)。  
定員になりしだい、締め切りとさせていただきます。

# ★ 福祉交流プラザ岡輝 ★ イベント紹介

## 第18回 岡輝まつり

日時：11月5日(土)  
午前10時～午後3時  
場所：福祉交流プラザ岡輝

主催講座、自主講座の作品展示、保健センターの健康展示を行います。

新たな試みとして、事前に録画した講座の発表(ハーモニカ、オカリナ等)と岡輝中学校吹奏楽部の演奏など上映予定です。



## 無料法律相談

日時：12月8日(木)  
午後1時～午後3時  
場所：福祉交流プラザ岡輝  
相談員：今田 俊夫 弁護士(予定)

定員は4人。  
相談時間は1人30分です。  
受け付け順です。  
お早めにお申込みください。

## クリスマスこどものつどい

日時：12月23日(金) 予定  
午後2時～  
場所：清輝児童センター  
清輝老人憩の家

新型コロナウイルス感染症拡散防止を鑑みて、中止になる場合があります。

開催の可否については、決まり次第、ホームページ、当館に掲示等でお知らせします。

詳しくは、清輝児童センター(Tel: 225-6124)まで

## ◆イベントの中止のお知らせ◆

10月1日(土)『デイキャンプ』

新型コロナウイルス感染症拡大防止に鑑み、中止となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。