

プールで運動始めよう！！

曾於市民プールだより



千骨盤のゆがみ

お問い合わせ先
曾於市民プール
☎ 0986-76-4340

普段の生活では、自分の骨盤がゆがんでいることなど考えもしないと思いがちです。しかし、体の冷えやむくみが治らない、肩こりがひどいなど何かしら体の調子が悪い場合や、運動をしたり食事に気をつけていても、なかなか痩せないような場合、骨盤のゆがみが原因となっていることがあります。

骨盤がゆがむと、身体全体のバランスというものが非常に不安定になります。また、骨盤が開くと、そこに内蔵が下がって、いわゆるポッコリお腹になってしまいます。それはむくみの原因にもなり、ウエストのくびれも無くなり、何とも締まらない体型となってしまいます。そして、内臓が本来の位置からずれてしまうことよって、自律神経やホルモンのバランスまで崩れてしまいます。その結果、代謝機能が低下したり、身体のうちこちに不調をきたすようになります。つまり、骨盤のゆがみを直すことは、健康的で美しいボディを保つため、とても重要なことなのです。

大切なのは、姿勢をきれいに保ち、骨盤に関連する運動を定期的に行うことです。そうすれば、健康的で美しい体を取り戻すことが出来るはずですよ。まずは、日常生活からきれいな姿勢を心掛けます。

スタッフ一同「お・も・て・な・し」のころころお待ちしております。

第65回人権週間

〓 世界人権宣言採択65周年 〓

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々が達成すべき共通の目標として、昭和23年（一九八四）12月10日の第3回国際連合総会において採択され、本年度採択65周年を迎えます。

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー Human Rights Day」と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、「人権デー」を最終日とする12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、広く国民に呼びかけ、人権尊重思想の普及高揚を図っています。

〓 今回の人権週間の強調事項 〓

- 〇 女性の人権を守ろう
- 〇 子どもの人権を守ろう
- 〇 高齢者を大切に育てよう
- 〇 障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- 〇 同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- 〇 アイヌの人々に対する理解を深めよう
- 〇 外国人の人権を尊重しよう
- 〇 HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- 〇 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- 〇 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- 〇 インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- 〇 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- 〇 ホームレスに対する偏見をなくそう
- 〇 性的指向を理由とする差別をなくそう
- 〇 性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- 〇 人身取引をなくそう
- 〇 東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう

