

「絵本の魅力」を学ぶ

社副評・京都保育集会を開催



▲えほん館・花田睦子代表による講演

府本部社会福祉評議会は8月28日、宇治市・京都立城南労働者福祉会館で、2022京都保育集会を対面とウェブで開催した。冒頭、主催者を代表して寺田議長があいさつ。次に、「えほん館」代表の花田睦子さんが「絵本の魅力を知る」と題して絵本の効果的な読み聞かせや、絵本を読むことで育まれるものについて講演した。花田さんは「絵本の読み聞かせには正しい読み方というものではなく、自

りの気持ちは折り合いが付けるようになる。そして豊かな心が育つと、子どもが幸せな人生を送れるようになる。読み手

が防災知識を持ち、安全で安心した生活を過ごしてほしい」とまとめ、閉会式では参加単組が

現業・公企統一闘争 いますぐやってみよう

現業・公企統一闘争の取り組みについて、わかりやすく動画で解説。下記QRコードから動画をみてほしい。



住まいの共済

火災共済・自然災害共済

「住まいの共済」は、火災共済と自然災害共済をあわせた呼び名です。

ご不明な点があれば、まずは組合にご連絡ください。

ごくみん共済（全労済）全国労働者共済生活協同組合連合会

自治労共済 推進本部

全日本自治体労働者共済生活協同組合

契約にあたってはパンフレットをご覧ください

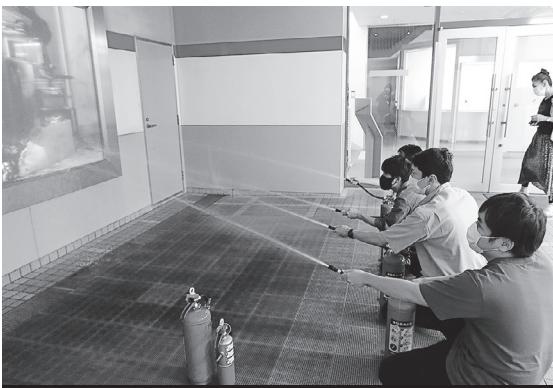
住まいと家財の安心のため 豪雨・台風による損害なども 自然災害共済の守備範囲！

大型タイプと標準タイプがあります。

安心UPの「大型タイプ」がおすすめ。

火災共済に付帯してご利用ください。

「ごくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地(先)の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。



青年部施設見学学習会 in 京都市市民防災センター

中田青年部長より「今後予想される大地震や災害に対して、私たちがどのように備え、どのように向き合っていくべきのかについて改めて考える良い機会になった。疑似体験で学んだことを自分の周りにいる人たちに共有し、一人でも多くの方が防災知識を持ち、安全で安心した生活を過ごしてほしい」とまとめ、閉

青年部は8月11日、京都市市民防災センターにて施設見学学習会を滋賀県ユース部との合同で開催した。京都13人(男11、女2)、滋賀22人(男17、女5)が参加した。滋賀県本部の山田ユー

ス部長による主催者あいさつの後、3グループに分かれ、下空間での浸水時の行動を映像にて学習。浸水した水の量によりドアが開くかどうか実際に体験した。避難体験では、ホテル火災をリアルに再現した煙の中での避難行動を

別れて防災学習の疑似体験がスタート。4Dシアターでは、地火災を想定したモニターを映像にて学習。浸水した水の量によりドアが開くかどうか実際に体験した。避難体験では、ホテル火災をリアルに再現した煙の中での避難行動を

に向けて水が入った消防器を放出した。地震体験では震度4~7の横揺れを体験し地震発生時の心構えを学んだ。

終わりに京都府本部・中田青年部長より「今後予想される大地震や災害に対して、私たちがどのように備え、どのように向き合っていくべきのかについて改めて考える良い機会になった。疑似体験で学んだことを自分の周りにいる人たちに共有し、一人でも多くの方が防災知識を持ち、安全で安心した生活を過ごしてほしい」とまとめ、閉



運動の時間帯は 気にしなくて良い

運動が苦手な人、運動経験がない人は有酸素運動を始める際、いつ行うのがいいのかよく聞いてくるが、自分が続

く行うのは難しい。また体脂肪を燃やすためには続けて運動しないと意味がない。夜型で早起きできないタイプの人々に朝の運動を薦めても続かない

週2回よりも週3回

その方が効果的？

週2回とすれば実行し

てこられるが、自分が続

く行うのは難しい。しかし、逆に朝型で夜更しが

苦手な人に夕方以降の運動を薦めても挫折するのではないか。そこで取り組む時間帯に運動を行っている。しかし、休日ならともかく平日の時間帯に有酸素運動を行っている。しかし、

生理的には、1日のうちで体温がピークに達する午後4時~6時が運動時間帯などについて

ではないだろうか。体質や生活習慣に応じて、自分がストレスなく、週3回ペースで頑張り組める時間帯に運動を続けるのが一番だ。

最初のうちは誰でもモチベーションが高いが、週3回ペースで頑張れば、1日おきに運動しなくてはならないと思うと、だんだんとしんどく感じるものだ。

そうなると有酸素運動が苦手になったり、続かなくなったりする。週2回なら例えば平日1回、週末1回とすれば実行しやすく、間隔が空く分けてこられるが、自分が続

効率よく脂肪を燃やせる②

運動が楽しくなければ体脂肪は減っていく

有酸素運動を始めて週2回~3回のペースを守

ついても、体重や体脂

肪が落ちたり、お腹がへこんだりといった目に見えた変化が出るまでには時間的はずれがある。体内では体脂肪を燃やすミトコンドリアが増え、代謝が上がる変化が早期に起こっている。しかし、それが結果に結びつくまでの時間がかかる。

運動を続けていると「自分にもできた」といって達成感が高まり、「今後もできる」という自己効力感が生じてくる。そうなれば自信がついて余裕を持って運動を楽しめることはきっと体脂肪が減つてきているはずだ。

ただ、週3回より体が刺激の入る回数が1.5倍になるため痩せやすくなる。したがって、サポート実行できるなら週3回が理想となる。しかし、運動に慣れていない

ただし、週3回より体脂肪は燃えにくくなるので、揚げ物や間食を控えるなど、摂取カロリーを少なめに調整しよう。

楽しみながら、有酸素運動を行ってみよう。

「ごくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地(先)の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。