



区報みなみ  
12.1号

# 南区だより

ひろしま  
市民の市政

南区の人口 / 142,631人 (210人減)  
南区の世帯数 / 71,458世帯 (425世帯増)  
令和2年10月末現在 (前年同月比)

P7・P8編集・南区役所区政調整課  
〒734-8522 南区皆実町一丁目5-44  
☎250-8933 ☎252-7179

広島市南区役所 検索  
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/

## 今こそ始めよう! 健康ウォーキング



新しい生活様式の中で、運動不足を感じる人も多いのではないのでしょうか。  
そんな今だからこそウォーキングを始めてみませんか。適度なウォーキングは心と体を健やかに保ちます。  
ウォーキングを習慣にして、気持ちの良い毎日を送りましょう!  
園地域支えあい課地域支援第二係 (☎250-4108、☎254-9184)

### ウォーキングで10歳若返る!?

ウォーキングは有酸素運動の代表格です。日常的に続けることで、さまざまな効果が期待できます。

- 血圧の正常化
- HDL (善玉) コレステロールの増加
- 肥満の解消 ● 筋力の強化
- 骨密度の増加
- 持久力の向上 ● ストレス解消 など



心臓病や脳血管疾患を引き起こすメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) や心身機能の低下によるフレイル (虚弱状態) の予防・改善につながります。

### ウォーキングを始めよう!

#### ウォーキングを始めたい人へ

Q.ウォーキングを始めるにあたり注意することはありますか。  
A.過度な運動で体に負担をかけないよう、運動量は徐々に増やしましょう。続けることがストレスにならないよう、目的を持って楽しく取り組んでください。

Q.続けるコツを教えてください。  
A.目的を明確にすることと、記録を取ることです。具体的な目標やマイルールを決め、体重や歩数など成果を記録することで、達成感を味わえ、モチベーションの維持につながります。

ウォーキングは三密を避けて取り組める手軽な運動です。  
ぜひこの機会に始めてみましょう!



南区スポーツセンター  
コーディネーター  
土井芳男氏

#### マイルールの具体例

- 30分早く起きて早朝ウォーキングをする
- 家族みんなでウォーキングの日を決める
- 買い物のついでにちょっとだけ遠回りをする
- 休日に散歩して新しいお店を開拓する
- 目標を達成できた日にはカレンダーに花丸マークを付ける
- ウォーキング記録を付ける。冊子「歩こうや! ひろしま」を活用しよう

### 私たち、ウォーキングを楽しんでいます

糖尿病と言われたことがきっかけで、ウォーキングを始めて18年になります。おかげで血糖値は安定しています。

ウォーキングの良さは、とにかく手軽に続けられることです。1人でいつでもでき、お金もかかりません。綺麗な景色を見ながら歩いたり、新しいコースを発見したりするのも楽しいです。

一人では続けにくくても、グループで歩く日が決まっていると、続ける理由になります。ウォーキングの途中に筋トレを取り入れるなど、仲間と一緒に健康づくりに取り組むのは、良い刺激になります。



仁保にここに  
ウォーキング  
おぐらただお  
小倉忠雄氏

### 南区で活動するウォーキンググループ

ウォーキンググループの仲間と一緒に歩いてみませんか?

グループ名	活動日	時間(目安)	活動拠点
いきいきウォーキング倶楽部	第1・3月曜日	午前10時~11時半	東雲老人福祉センター
みなとみずいる会	毎週水曜日	午前9時半~10時半	宇品公民館
さわやか楽足会	第4金曜日	午前10時~11時半	大河公民館
仁保にここにウォーキング	第1~4水曜日	午前10時~正午	仁保公民館
段原健康ウォーキングクラブ	第1・3水曜日	午前9時半~11時半	段原公民館

園参加希望者は電話で同課へ

### マップや認定制度も活用しよう

● 地域支えあい課では、ウォーキンググループの紹介やスポーツセンターなどと協同で作成したウォーキングマップを配布しています。また、地域起こし推進課 (☎250-8935) では史跡などを紹介する「南区散策ガイド」を配布しています。マップを片手に見どころを楽しみながらウォーキングしましょう!

● 冊子「歩こうや! ひろしま」のウォーキング記録表を利用して、ウォーキングを3カ月間継続した人や一定の距離を歩いた人を対象に、認定証や広島広域都市圏ポイント発行引換券を交付します。

※冊子は、地域支えあい課で配布しています



### 12月1日は「世界エイズデー」 検査を受けましょう (無料・匿名・即日)

日本で、新たにHIVウイルス感染者、エイズ患者と判明する人は年間約1,300人とされています。HIVウイルスに感染し、治療しないでいるとエイズを発症します。感染していても、数年~数十年は無症状の場合が多く、感染しているかどうかは検査を受けなければ分かりません。現在は、早期発見・治療により、エイズの発症を抑えることや、発症しても進行を防ぐことができます。自分のためにも、大切な人へ感染を広げないためにも、検査を受けましょう。

■ 定期検査 (予約制)  
回 毎週火曜日 午前9時~11時  
場 区役所別館  
申 地域支えあい課  
地域支援第二係  
(☎250-4108、☎254-9184)

■ 臨時検査 (予約不要)  
回 12月4日(金)  
午前9時~11時  
場 区役所別館

レッドリボンはエイズに対する理解と支援の象徴です

### 被爆証言

#### -母が被服支廠で働いていた頃のこと-

被服支廠内の保育園で過ごし、15歳の時に被爆した切明氏から、当時の暮らしについて話を聞きます。被爆75年の今年、平和を守るためにできることについて、一緒に考えませんか。

回 12月12日(土) 午前10時~正午  
場 仁保公民館  
対 小学生以上  
内 平和ってどんなことだろう【講師】エッセイスト・切明千枝子氏  
申 電話で12月10日(木)までに同館 (☎281-1831) へ。先着30人  
休 火曜日、30日~1月3日



切明千枝子氏

### 男女共同参画セミナー 「コロナとジェンダー」

#### -明らかになったこと。つかみ取る希望。-

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、「暴力と貧困」におびえる家族の姿が明らかになってきました。一人一人が大切にされる社会の仕組みをつかっていくためには、どのように行動していけばよいのか、一緒に考えましょう。

回 12月13日(日) 午後2時~4時  
【講師】佛教大学・広島県立女子大学元教授・若尾典子氏  
場 仁保公民館  
申 電話で12月12日(土)までに同館 (☎281-1831) へ。  
先着35人  
休 火曜日、30日~1月3日



若尾典子氏