

中央区

# 人権啓発の取組

「人権って何だろう?」と問われると、何か難しいもののように感じます。人が人として大切にされる権利、人間らしく幸せに生きる権利が人権です。すべての人に保障されているものです。



中央区では、人権の大切さを伝えるため、小学生を対象に、盲導犬を通して目の不自由な人の理解を深めてもらう企画を進めています。

ところでみなさんは、盲導犬のことをどのくらいご存知でしょうか?

盲導犬候補の子犬は、生後50日まで母犬や兄弟犬と一緒に繁殖ボランティア宅で生活した後、1歳になるまでパピーウォーカー(子犬飼育ボランティア)宅に預けられ、その後適正評価を受けて本格的な訓練に入ります。

パピーウォーカーとは、盲導犬候補の子犬を生後50日から約1歳になるまで(10か月間)飼育していただくボランティアのことです。この飼育期間に、子犬たちはたっぷり愛情を注がれて、人との信頼関係を築き、社会のルールを学ぶなど、さまざまな経験をします。

社会福祉法人日本ライトハウスでは、パピーウォーカーを募集しています。詳しくお知りになりたい方は、ぜひお問い合わせください。

※パピーウォーカーになるには、留守が少ないご家庭であること等の条件があります。

**問合せ** 社会福祉法人日本ライトハウス盲導犬訓練所  
☎0721-72-0914(平日9時~17時まで)  
🌐 <http://www.guidedog-lighthouse.jp/>



ぶち健康だより

## 外食メニューの選び方のポイント

外食や持ち帰りの弁当・惣菜を定期的にご利用している人の割合は、男性41.3%、女性29.2%で、男女とも20歳代の割合が最も高くなっています。また、外食や持ち帰りの弁当・惣菜の利用頻度が高い人は、低い人に比べて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が低くなっています。

バランスよく食べよ



(出典:厚生労働省 平成27年「国民健康・栄養調査」)

### 外食のメニュー選びのポイントは...

- ★定食など、主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶ!
- ★揚げ物、炒めものなどエネルギーの高いメニューは1日1食までに!
- ★丼ものなどの一品料理は、野菜料理をもう一品プラス!
- ★塩分の摂りすぎに注意!
- ★栄養成分表示をチェック!

### あなたが1日に必要なエネルギーは?

推定エネルギー必要量(身体活動レベル:ふつうの場合)

	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性(kcal)	2,650	2,650	2,450	2,200
女性(kcal)	1,950	2,000	1,900	1,750

※1日に必要なエネルギー量は、年齢・体格・活動量により異なります。(出典:日本人の食事摂取基準 2015年版)

**問合せ** 保健福祉課(運営)1階11番 ☎6267-9882



## イベント・講座

### ウォーク&ヒストリー

古墳時代~平安時代~江戸時代~明治・大正・昭和の歴史を感じながらわが街の史跡をめぐり、ウォーキングしませんか?



- 日時** 3月7日(木) 9:30~12:00(9:15~受付)  
※荒天中止(小雨決行)
- 集合場所** 中央区保健福祉センター 2階健康増進室(久太郎町1-2-27)
- 対象** 区内在住・在勤の方
- 内容** ウォーキングと高齢者大学校受講生による各史跡の説明
- コース** 中央区役所→榎木大明神~直木三十五文学碑→お祓い筋→太閤下水→釣鐘屋敷跡→坐摩神社行宮→八軒家船着場跡(解散)(約4km)
- 費用** 無料 **持ち物** 水分補給飲料
- 定員** 30名(要申込・先着順)
- 申込み** 電話・窓口にて **締切り** 2月28日(木)
- 協力** 認定NPO法人 大阪府高齢者大学校
- 問合せ** 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968

## 第11回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

地域には、平成25年の地活協設立以前から引き継がれている事業があります。長く続いている事業には、立ち上げ当初の熱い想いや苦勞を乗り越えた歴史があります。



### たまつくり盆踊り大会(玉造)

- 中央区の発足以前より行われていた盆踊り大会で、玉造小学校が会場とあって、たくさんの子どもが参加する和気あいあいとした雰囲気の評判です。また、大人も子どもも工夫をこらした屋台などを楽しんでいます。



### サークルちゅーりっぷ(金甌)

- 区民の有志が立ち上げた歴史ある子育てサークルです。ママたちや子どもたちの希望に添えるように、気になったことは何でもやってみるのがスタンスです。マンネリ化せず、長く続く活動につながっています。



**問合せ** 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833