

# えがおが いちばん!!

お子さん・お孫さんの  
写真を広報紙に  
掲載しませんか?

広報「さんようおのだ」では、毎月15日号  
に掲載する市内在住の小学校就学前まで  
のお子さんの写真を募集しています!



携帯やスマホからも  
お気軽にご応募ください!

## 申込方法

掲載を希望されるお子さんの写真  
(プリントしたもまたはデジタル  
データ)と、お子さんの名前(ふりが  
な)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、  
住所、電話番号、15文字程度のコメントを  
記入した申込用紙を添えて提出してください。  
郵送、E-mailでも受け付けます。  
※申込用紙は、市ホームページからもダウン  
ロードできます。

## ★問い合わせ・申込先★

〒756-8601 山陽小野田市役所  
総務課広報係 (☎ 82-1148)



# ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



ご存知ですか?

## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、  
和名:運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉な  
どの運動器の動きが衰えて「立つ」「歩く」とい  
った動作が困難になり、寝たきりや介護が必要な  
状態になってしまうこと、またはそのリスクが  
高い状態のことをいいます。

## あなたは大丈夫? ロコチェック!

- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難  
(布団の上げ下ろしなど)

1つでも当てはまる項目が  
あれば、ロコモの危険信号!



## ◎ロコモを予防するには…

- ①食生活を見直す…1日3回主食・主菜・副菜のそろつたバランスの良い食事を摂りましょう。また、カルシウムなどが豊富な牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品などを取り入れて、丈夫な骨を作りましょう。
- ②適度な運動をする…自分のレベルにあった適度な運動をしましょう。(片足立ち、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ウォーキング等)

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

男女共同参画宣言都市

# 女と男の行詩

「家庭」では、男女が互いに支え合い、いたわりの心をもって協力関係が築かれている。

「地域」では、それぞれのライフスタイルに合わせて、無理なく楽しく関わり合うことができ、暮らしやすく活気がある。

「職場」では、性別で役割を決めず、男女がいきいきと働ける。「学校」では、それぞれの特性を尊重し、一人ひとりが思いやりと自立の意識を育むことができる。

みなさんは、男女共同参画社会をどのようにイメージしますか。

今回紹介する一行詩には、私たちの生活の様々な場面で、一人ひとりが自分らしく幸せに暮らす男女共同参画社会の姿が描かれています。

- わが家では 臨機応変 ワークシェア
- ソプラノも テノールも賑やかに 町内会議盛り上がる
- ホッとする セルフでコーヒー 職場の三時
- 希望と未来 ともに支える 男女の手