



【問い合わせ】 町人権啓発福祉センター（役場人権推進課 人権推進係）
☎(293)7920

人権のまちづくりの拠点施設 「人権啓発福祉センター」 今年度の取り組み

平成23年度がスタートして早いもので2カ月が経過しました。今年度の人権啓発福祉センターの「地域とふれあいを大事にした活動」や「人権意識向上のための活動」の取り組みをご紹介します。

人権啓発福祉センター・隣保館

今年度も隣保館では、地域の交流、人権意識の向上を図るための活動を行います。南杉水地区の高齢者が参加する「いきいきシルバー健康のつどい」を行い、いろいろな製作や体を動かす軽い運動などを通して参加者の交流や健康づくりを目的とした活動を行います。交流のほかにも、町内学校の児童生徒の現地学習や、教職員の学習会の受け入れなども行い、町全体の人権啓発の拠点施設として活動を行います。

人権啓発福祉センター・児童館

「子どもと親」、「子どもと子ども」、「親と親」のお互いの触れ合いを目的にした「はとぼっぼクラブ」を今年度も毎週金曜日午前10時から開催します。夏は七夕飾りづくり、冬はクリスマスリースづくりなど、季節に応じた物の製作や、体を動かす行事などを計画しています。夏休み期間中には、高齢者との交流や夏の星座観察、親子料理教室を実施する予定です。また児童館を拠点として活動している「地域組織活動クラブ」と連携し、事故防止グッズの製作を行い、小学校などに配付します。たくさんの方の参加を予定していますので、ぜひぜひ参加してみたいかをご紹介します。

人権・命の大切さを伝える！

あらゆる差別の現実を学び、日々を見つめながら、人権が尊重される地域づくりを行うための「人権・同和教育推進大会」を7月に、基本的人権を今一度見直し、人権を考えるきっかけとなる大会「人権を考えるみんなのつどい」を12月に開催します。また人権啓発福祉センターでもさまざまな人権問題を正しく理解し、お互いを思いやる気持ちを育てる講座を夏と冬の2回実施します。

人権について困ったときには

「人権」…それは、すべての人が生まれながらにして持っている権利です。町では、人権週間などに合わせて6月、10月、12月に特設人権相談所を開設し、人権擁護委員による相談を実施します。

最後に...

今年度も、人権意識向上のための大会や講演会などを実施していきます。輝く人権シリーズでも、同和問題、子どもの人権などのさまざまな人権について掲載をしていきます。皆さんに年間を通して「人権の大切さ」や「いのちの大切さ」について考えてもらうことができたいと思います。

水分摂取を考えたよ！

成人男性で体重の約60%、成人女性で約55%、小児で約70%を占める水分。その10%を失うと生命が脅かされ、20%を失うと死に至るといわれています。気温が高くなるこれからの季節に向け、水分の取り方を考えてみましょう。

●一日に必要な水分量は？

気温や個人の活動量など、個人差があります。この必要量から食物中の水分や代謝水(体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することによって発生する水分)を引いた分が必要な水分量です。日常生活上の水分補給は、基本的に汗や皮ふ間や入浴時にも汗をかいています。就寝前や起床時、入浴後にコップ1杯(約200ml)の水分を補給しましょう。日中は、コップ半分程度の水分を、定期的に(1時間に1回程度)取りましょう。また屋外やビニールハウス内での農作業、運動時は、水分と同時に塩分補給が必要です。

※心疾患や慢性腎不全などの疾患など、水分摂取を控えた方がよい場合もあります。治療中の疾患がある場合は、主治医に相談してください。

1日に必要な水分量 (体重1kgあたり)

成人	50ml
学童	80ml
幼児	100ml
乳児	150ml



●水分の代謝

体の水分は、飲み水や食物に含まれる水、代謝水から供給され、尿や不感蒸泄(皮ふ・呼吸により蒸発する水分)、便などに含まれる水分により排泄されます。

※気温だけでなく、湿度も高い熊本。汗をたくさんかいても、体内の老廃物は体の外に出て行くことはありません。老廃物を体の外に排出するためには、最低でも500ccの尿を出す必要があります。自分の尿量もチェックです。

●子どもや高齢者は特に注意が必要です

乳幼児や学童は、老廃物を排泄するのに多くの水分を必要とし、また体温調節機能が未発達

成人一日の水分摂取と排泄

入(摂取)		出(排泄)	
飲料水	1200ml	尿	1500ml
食物中の水	1000ml	不感蒸泄	900ml
代謝水	300ml	便や汗など	100ml
計	2500ml	計	2500ml

なので発汗が多く、体の水分を失いやすいため、必要とする水分量が多くなります。また高齢者になると、のどの渇きを感じにくくなり、水分摂取が減る傾向にあります。トイレに行くのが面倒なので、と、水分摂取を控えるのは危険です。意識して水分を取りましょう。

●ビール＝水分補給？

ビールを飲んだあとにのどが渇いたことはありませんか？アルコールは利尿作用が強く、飲んだ量以上に尿として出ていく水分量の方が多い、脱水症状を起こしてしまいます。ビールは水分補給にはなりません。飲酒後は、水や麦茶などでしっかり水分補給をしましょう。

またジュースやスポーツドリンクなどは、水分のほか糖分を多く含んでいますので、水分摂取とは区別し、嗜好品として控えるにしましょう。水やお茶代わりに多量に飲むのは、要注意です。

「はとぼっぼクラブ」がスタート！

今年度の「はとぼっぼクラブ」がスタートしました。今年度も毎週金曜日の午前10時から町人権啓発福祉センター・児童館で行っています。4月22日の第1回目スタート会には23人の参加があり、参加者の交流を図りながら、こいのぼりづくりを行いました。

毎週金曜日の「はとぼっぼクラブ」以外の日にも、児童館に遊びにきてみませんか？屋外遊具やおもちゃ、絵本などが皆さんを待っていますよ。

人権シリーズ

