

現代社会においては仕事に追われるあまり、家庭や自分のことがないがしろになってしまいがちです。その背景には、企業間競争の激化や、働き方の変化による正社員以外の労働者の増加がある一方で、正社員の労働時間が高止まりしている現状が挙げられます。また、利益の低迷や生産性向上が困難であるとの理由から、働き方の見直しに取り組むことが難しい企業側の悩みも見受けられます。

前記以外にも、共働き家庭が増加する一方で、変化に対応できない男女の固定的な役割分担意識が残っている状況も見受けられます。

そういった現状が、仕事と生活の調和を阻害し、家庭や地域での社会参画を実現しにくくする原因となっています。

仕事と生活の調和

(ワーク・ライフ・バランス)について

ワーク・ライフ・バランスの取れた社会を実現するためには、企業、地域、労働者とその家族それぞれの理解と協力が不可欠となります。誰もがやりがいや充実感を感じながら働きつつ、子育てや家事など地域や家庭での役割を持ち、かつ自身自身のための時間を作ることができるよう、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の取れた社会を目指しましょう。

それぞれでの役割を改めて考えてみましょう



男女共同参画に関する用語をご紹介します！

◎イクメン

子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。または、将来そんな人生を送ろうと考えている男性のこと。

◎イクボス

自らも仕事と私生活のバランスを取り、同じ職場の部下やスタッフ個々の状況を考慮し、それぞれのキャリアと人生を応援しながら、自身も結果を出すことが出来る経営者や管理職のことです。どちらも、ワーク・ライフ・バランスの取れた社会の実現には必要不可欠な存在です。

問合せ 総務課 総務係 ☎76-1115

地域包括支援センターからのお知らせ

『元気！いきいき100歳体操』特集～その②～

『元気！いきいき100歳体操』に取り組んでいる地域を紹介します。

今回は、9月から体操を行っている北阿那志地区で、実際に体操を教えている『元気！いきいき100歳体操』サポーターにインタビューしました。



北阿那志地区サポーターのみなさん



『元気！いきいき100歳体操』サポーターになっただけを教えてください！

「自分が元氣になりたいから、みんなにも元氣になってほしいと思ったからです。」



体操を始めて良かったと思うことってどんなこと？

「身体が軽くなった。動くのが楽になりました。」
「片足立ちでズボンや靴下が履けるようになりました。」
「100歳体操という共通の話題ができてコミュニケーションが取れるようになりました。」



北阿那志地区での『元気！いきいき100歳体操』はどんな感じなの？

「とにかくおしゃべりと笑いが多く、常に朗らかで明るい感じです。」
「頭の体操にも役立っています。」
「家に閉じこもっている人が外に出てくるようになりました。」



広報みさとを読んでもみんなにメッセージをお願いします！

「多くの人に100歳体操を体験してほしいです。」
「他の地区のかたも参加していて輪が広がっています。」
「参加者のほぼ全員の希望で、県のモデル事業終了後も、引き続き体操を行います。」
「元阿那志公会堂で、原則月曜日の午後1時から行っています。ぜひ一度参加してみてください。お待ちしております。(スタッフ一同)」
※1月は開催日の変更を予定しているため、詳細はお問い合わせください。



問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

参加無料

「認知症介護家族のつどい」を開催します

「私だってこんなにできるよ。」
ご本人の声を聞いてみませんか？

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話したり、思いに共感したり、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。



認知症について興味があるかたの参加も可能ですので、お気軽に申し込みください。

【開催日時】 2月22日(木) 午後1時30分～3時30分

【場所】 保健センター

【対象者】

認知症のかたを在宅で介護している家族(本人も参加可能)

認知症について興味があるかた

【申込期限】

1月31日(木)

【申込み・問合せ】

地域包括支援センター ☎76-1325