



【ここに注目！】

デコ活

くらしの中のエコろがけ

まずはここから始める4つの取組

デコ活アクション まずはここから

- 電気も省エネ 断熱住宅
- こだわる楽しさ エコグッズ
- 感謝の心 食べ残しゼロ
- つながるオフィス テレワーク



「地球温暖化」 その2

今回は、「デコ活」～くらしの中のエコろがけ～ のお話です。
デコ活とは、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動の愛称です。
「脱炭素」という言葉をよく耳にしますが、どんなことが脱炭素「デコ活」に繋がるのかご存じですか？

デコ活ポータルサイト



暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献していくものは、すべて「デコ活アクション」です。

環境省 地球環境局 デコ活応援隊
(脱炭素ライフスタイル推進室) [隊長:島田]

デコ活



認知症地域支援推進員のつばやき No.78 ～心の余裕を大切に！～

先日のおレンジカフェに遊びに来られた男性のつばやきです。

ある運動クラブを楽しみに通っていたのですが、ここ最近、足が向かなくなってきたそうです。ある練習の日、毎回その日の得点を発表されるのですが、歳を重ねるにしたがい思うような成績を残せなくなり、周りの参加者を見ると、ご自身が一番の年長者になっていたことに気付いたそうです。それでも健康の為にと参加を続けていましたが、主催者のアナウンスが聞こえず隣の方に聞いてみると「何度も同じことを聞くな」と冷たい返事が返ってきたそうです。自分がいると迷惑をかけてしまうのではないかと悩んでいるとのことでした。

私たちが生活をしていく中で、なにげない会話の中に、喜び・悲しみ・怒りの感情が生まれます。だからこそ、大切にしたいのは相手の立場に立って考える心の余裕を持つことではないでしょうか。いつかは自分自身も年を取り、忘れることも増えるでしょう。体も衰え、補聴器のお世話になるかもしれません。その時に自分だったらどんな声掛けをしてもらったら嬉しいでしょうか？会話は人間社会の基本です。孤独にしないこと、心の健康が体の健康につながります。

大好きな家族・心強い隣人・心を許せる友人がいたら安心して生活できますよね。私の手元にも介護保険証が届き、普段の暮らしの継続が何よりの幸せとを感じるようになりました。高齢者の仲間の皆さんと幸せの輪を広げていきたいと思う今日このごろです。

私たちはここにいます！

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎68-2211
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合福祉施設 響 ☎61-8500
- 介護老人保健施設もえぎ野 ☎84-6081

休日・夜間の受診が必要なとき

取手北相馬休日夜間診療所（内科・外科）
取手市野々井1926番地
(取手北相馬保健医療センター医師会病院内)
☎0297-78-6111
※必ず事前に医療機関に電話をしてください。
診療時間 土曜日：17時～翌朝9時
日曜日、祝日・年末年始：9時～翌9時

受診を迷ったり・誰かに相談したいとき

茨城 おとな救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短絡ダイヤル #7119

または
050-5445-2856
24時間 年中無休
相談は無料です。
ただし通話料は利用者負担となります。

茨城 こども救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短絡ダイヤル #8000



男女共同参画ってなあに？ Part 130

家族でワークとライフのバランスをとろう

「男は仕事、女は家庭」から、みんなのワーク・ライフ・バランスへ

「男は仕事、女は家庭」というフレーズに代表される、性別によって役割を決めつけるような考え方を「固定的性別役割分担意識」と言います。昔は、男性が外で働き、女性が専業主婦として家を守る、という世帯が一般的であったため、「仕事と家庭を両立」することが重要視されておらず、多くの男性は、大黒柱として一家を支えるべく「仕事中心」の生活を送ってきました。

世の中の変化に伴い、現在では共働き世帯の数は、妻が専業主婦の世帯の2倍以上にも達しています。家事や育児は女性の役割という価値観から、夫婦でそれらを分担し、お互い協力して仕事と家庭を両立すべきという価値観に変わりつつあります。



男性の家事・育児時間はまだまだ短い

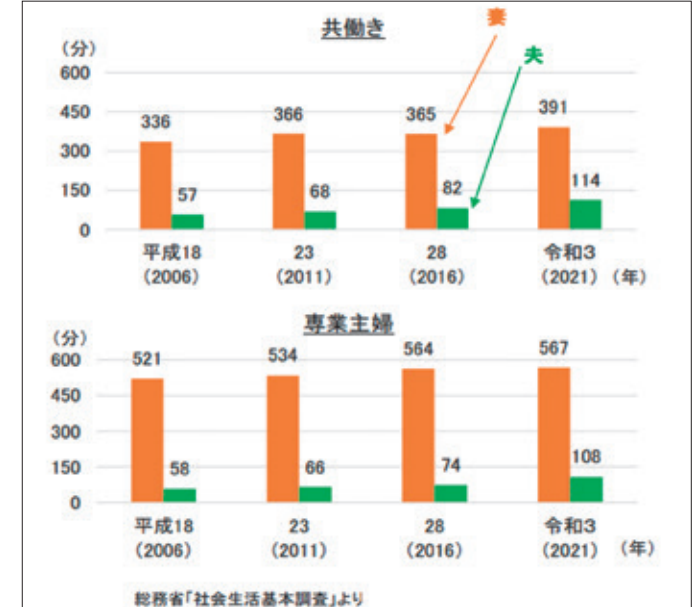
共働き世帯が増える一方、6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間は、妻と比較すると低水準となっています。

その要因の一つとしては、人々の意識の中に長い時間かけて形作られてきた性別に基づく「固定的性別役割分担意識」が今も依然として根強く残っていることが挙げられ、男女共同参画の大きな障害にもなっています。

「固定的性別役割分担意識」の払拭は、一人ひとりが気づき、行動を変えていくことで、より大きな社会的変革をもたらすことができます。

性別を問わず男女がともに家庭生活へ積極的に関わり、ワーク・ライフ・バランスをとるためには、まずは家族で話し合う時間を作ることが必要です。

6歳未満の子どもを持つ妻・夫の育児関連時間



みんなで理想のバランスを考えよう

ワーク・ライフ・バランスは、仕事（ワーク）とプライベートな生活（ライフ）の両方を調和されることで、バランスをとることを指します。「生活」が充実すると「仕事」のモチベーションアップに、「仕事」がうまくいけば私生活も潤うなど、相乗効果が得られます。どちらかを犠牲にするものではありません。

- ・「手伝う」ではなく「シェア（共有）する」…家事は「妻の仕事」ではなく「家族みんなの仕事」です。
- ・「負担の割合」よりもコミュニケーション…家事の内容は幅広く、得意・不得意もあります。分担は必ずしも半々にする必要はありません。お互いが納得することが大切ですので、家族で話し合しましょう。

● 問い合わせ 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211（内線338）