

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

今週の紙面

- 2面 女性ニュース
- 3面 読者のページ/まんが/パズル
- 4~5面 核兵器なくそう女性のつどい/女性&メディア/ホットライン
- 6面 香害問題/文化情報/母の歴史
- 7面 世界大会主催者声明/いっしょにあそぼ!



大阪・茨木市 後藤悦子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



SDGs 持続可能な開発目標

美脚ウォーキングで



キレイな立ち方も教わって見事に变化。まん中が講師の真田さん。左端の遠入さん(82)は誘われて再入会。腰と背中が曲がってきて整形外科に通院中だったとは思えない。80歳の友だちを誘って仲間も増やした

みんなモデルみたいでしょ!

きれいな姿勢と健康づくり

大分支部 さくらのばら班

コロナ禍の7月、2カ月前に入会した新会員を講師に、班に初めての小组、美脚ウォーキング小组が誕生。新たな出会いのドラマから、みんなが生きいき元気な班に変化しています。

きっかけはフラワーデモ

小组の講師は真田亜希子さん(48)。2月、性暴力をなくそうと声をあげる大分支部の「フラワーデモ」で会員と知り合ったのが、新婦人との出会い

でした。興味を持った真田さんは新婦人のホームページや県本部のフェイスブックを見て「ぜひ集まりに参加したい」と、5月の班会に参加して入会。自己紹介で美脚ウォーキング教室をやっていると発言し、その場で実演もし、7月から小组がスタートしました。

初めての例会には60、80代の6人が参加。自分の体のゆがみを知るために、体形に沿って壁にシールを張りクセを確認。ウォーキングのあとで再

歩くことは健康寿命を延ばす

真田さんは背が高いことがコンプレックスで、小さく見えるように、目立たないようにと猫背になり、自信を持てずいたと言います。2016年にウォーキング教室に通い始め、歩き方が変わってきたら、性格や生き方も前向きに変わってきました(写真右下)。

自由になった祖母が施設に入居すると、認知症が進み、寝たきりに。人間は歩かなくなると、人間としての尊厳も失ってしまつと衝撃を受けました。歩くことが健康寿命を延ばすことにつながる、元気で生きいき活躍できる女性が増えてほしい

「体が硬くても、運動が苦手でも、忙しい女性でも、毎日少しずつ姿勢と歩き方を意識することで遅筋(インナーマッスル)の筋トレになり、一生、健康な体を保つことが無理なくできます。シニアにこそすすめたい」と言います。

9月24日号は休刊です

2面へ

安倍首相辞任を表明

8月28日



右はレッスン前(2016年) 左はレッスン後(2017年)

1年でこんなに変わった!

確認すると、脚や肩の左右差など、ゆがみが整っているのがわかりました。真田さんからの本格的なレッスンを受けて1カ

月半。参加者は「意識して歩くようになって、足が軽くなった」「足がむくみなく、つらなくなった」と効果を実感し、大喜びです。

いと、美脚ウォーキング教室を始めました。「体が硬くても、運動が苦手でも、忙しい女性でも、毎日少しずつ姿勢と歩き方を意識すること

