

# お茶の間月卓会議

## 知りたいこと、聞きたいことお気軽に問い合わせください

これは、町民のみなさんが知りたいこと、聞きたいことを、町職員が講師となって町民のみなさんのところへ出向いて、行政のしくみ・事業・施策などについてお話するものです。

町民のみなさんが町政に関する理解や関心を深め、町政への参加をより身近なものへ推進するための制度ですので、どんどんご利用ください。



### ◆利用できる方は？

原則として町内に在住・在勤・在学する5人以上で構成された団体・グループなどです。

### ◆開催日時などは？

平日・休日を問いません。また、開始時間についても問いませんが、1回の開催時間は2時間程度です。

### ◆開催場所は？

この制度は、町民のみなさんが主催する催しに、担当職員を派遣する制度です。

したがって、会場（会館・自宅等）の手配や催しの周知、当日の進行などについては申込者側でお願いします。なお、開催場所は町内に限ります。

### ◆講師料は？

講師料は一切無料です。

### ◆利用の方法は？

利用しようとする団体の代表の方は、原則としてその催しを開催しようとする日の14日前までに、役場開発振興室情報係まで申し込んでください（電話申し込み可）。

なお、講師となる職員の業務の都合などの関係で、開催日時などのご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

### ◆利用できない場合は？

次の場合は、申し込むことができません。

- ① 公の秩序を乱し、または善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ② 政治・宗教または営利を目的とした催しなどを行うおそれのあるとき。
- ③ 制度の目的に反しているとき。

### ◆その他、注意事項！

- ① 当初決定した時間内で終わるようお願いいたします。
- ② 担当外の業務など、その場で説明できない内容がある場合も予想されますのでご了承ください。

### ▼問い合わせ・申し込み先

開発振興室情報係  
☎29-21111（内線53）

# えっこ先生発！ ハツラツ人生の旅

冬の間は天気が悪くなると皆さんの足がシャキット体操から遠のいてしまうのではないかと心配していましたが、前回もたくさんの方が元気に参加されました。

冬の間は寒さで体が硬くなり、痛みが出やすくなりますね。どこか一箇所に痛みがあると筋肉は24時間縮みつづけるそうです。痛みに耐えるために体を動かさないでいると、縮んだ筋肉はさらに硬くなり動きにくい、怪我をしやすい体になってしまいます。

体に痛みがある場合、大切なのは《痛みを感じないような動かし方をする》と福岡先生からアドバイスがありました。

毎日体操の2番目でもご紹介していますが、自分の体の状態に合わせて体操を工夫してみましょう。

体に痛みがあっても痛みを最小限にする体操の方法は必ずあります。元気に冬を乗り切れるよう毎日少しずつ体操を続けましょう。

## やってみよう！家で続ける毎日体操 ～冬支度体操パート2 クッション体操～

\*\*\*いつでもできる簡単な体操で冬を乗り切る元気な体を作りましょう！！\*\*\*



### 1. クッション呼吸法

クッションを抱いて大きく鼻から息を吸い込み、クッションに体重を乗せながら前かがみになってゆっくり口から吐き出します。

冬は寒さで体が縮み、呼吸も浅くなりがちです。ゆっくり大きく呼吸することで肋骨や背中、おなかの筋肉を柔らかくしましょう。複式呼吸はストレスの軽減や自律神経系の調整にも効果があります。

8回を目安に行います。



### 2. クッション腰ひねり体操

クッションを持ちながら肩から腰をひねり横腹や横脇を伸ばします。

冬は肩こりや肩の痛みが起りやすく、肩が痛くなると背中、腰、脚が続いて痛くなります。上半身の筋肉を柔らかくし、体の痛みを予防しましょう。

肩が既に痛い方は体をひねる時、脇をあけずに手を体にくっつけて体を回すようにしましょう。

左右8回ずつ行います。



### 3. 開脚クッション腰ひねり体操

2番の体操に股関節の体操を加えます。開脚することでより腰周りの筋肉を大きく動かすことができるようになります。

徐々にひねりを大きくし、肩から骨盤までの筋肉を柔らかく、怪我をしにくい体を作りましょう。

左右8回ずつ行います。

冬は運動不足になりがちです。シャキット体操に参加してみませんか？

1月は31日(水)、2月は28日(水)、3月は28日(水) 午前9:45～11:15

スポーツセンター柔剣道室にて実施。足が冷たいので上靴をお持ちください。

◇問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41