

こちら 地域包括支援センターです!

福祉係

チャレンジ・介護予防 楽しみながら、体を動かそう!

運動器の機能向上篇

加齢と共に足腰の衰えを感じる方も多いかと思えます。

「老化のサイン」の代表ともいえ、多くの方が「つまずき易くなった……」「立ち上がるのが大変」「転んでしまった」など経験されているのではないのでしょうか?

足腰の老化も、お手入れ次第! 誰にでもできる簡単チャレンジを紹介します。

さあ、はじめよう!! 簡単ストレッチ体操

朝、体を動かす前に、夜、1日の仕事終わりにチャレンジしてみませんか?

ストレッチと一緒に、軽いウォーキングなどの有酸素運動も取り入れると、心肺機能の向上や脳の活性化などにも効果があります。

ご家族や仲間と一緒に楽しみながら体を動かしていきましょう。

*ふくらはぎの筋肉を柔らかくします

痛みのない範囲でその姿勢を保ち、かかとの上げ下げをゆっくり行います。ゆっくり10まで数えましょう。

柔



*ふくらはぎの筋肉を強くします

かかとの上げ下げをゆっくり行います。

強



運動指導及び資料提供：
公益財団法人身体教育医学研究所

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)

たてしな環境フェア2013を開催しました

7月15日(月)〈海の日〉権現山運動公園 屋内運動場一帯で「たてしな環境フェア2013」が開催され、しいなちゃん・アルクマくん・匂ちゃんも応援にかけつけてくれました。

「自然、人、めぐみ」とつながろう! をテーマに、アイデアいっぱいのブースが出展され、町内外からの大勢の方で賑わいました。



飲み薬や塗り薬のびんは、中にきれいにすれば資源ゴミとして出せます。

誤 「びん」なので資源ゴミのびん類で出す

㊟ 不燃ゴミ (青い指定袋へ)

農薬や劇薬などが入っていたびんは、リサイクルする際、有毒ガスを発生することがあり危険ですので不燃ゴミとなります。

※家庭菜園程度で使用した分に限りです。
農業を営む上で出た農薬びんなどは、農協の不要品回収に出してください。



薬品びん

環境保健係

しいなちゃん!
このゴミどっち?

このゴミの分別方法は?

