

こちら 地域包括支援センターです!

春です!!

農作業が本格的に始まる前に少しずつ体をほぐしていきましょう。(ステップ2)

今回は、膝の筋力の維持に効果のある体操を紹介します。
ストレッチや筋力維持の体操中は、ゆっくり呼吸をしながら
行ないましょう。

数を数えたり、歌を歌いながら行なうとよいでしょう。

- ・片脚ずつ膝を伸ばし、太ももに力を入れて、5秒数えましょう。
- ・はじめは5回程度から始め、慣れてきたら、10~15回程度
行うとよいでしょう。
- ・膝の痛みがある時は、無理はしないようにしましょう。

膝上の筋肉を強くする体操

太ももの前に
力を入れて5秒

ゆっくり
片膝ずつ
前に伸ばす



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)

お知らせ

憲法週間を迎えて

～5月1日から7日まで
「憲法週間」です～

憲法記念日(5月3日)を中心とした
5月1日から7日までを、裁判所では憲
法週間と定めています。これは、憲法の
精神や国民生活における裁判所の役割を
国民の皆さんに理解していただくことを
目的とするものです。

法務省や検察庁、弁護士会などの協力
を得て、全国各地の裁判所では、例年こ
の時期に、法廷等見学ツアーや各種説明
会などの憲法週間行事を積極的に行って
います。

週間行事への参加をきっかけとして、
裁判所をより身近に感じ、裁判所や裁判
についての理解を深めていただければ幸
いです。国民の皆さんの参加をお待ちし
ておりますので、ご興味のある方は、最
寄りの裁判所の総務課にお問い合わせい
ただくか、裁判所ウェブサイトをご確認
ください。

間もなく、「裁判員制度」が始まって
から3年が経過します。裁判所では、国

民の皆さんにとって裁判がより利用しや
すく分かりやすいものとなるように、裁
判の制度や仕組みについて、幅広い広報
活動を行っています。

*裁判例情報、司法統計、見学、傍聴案
内をはじめとする各種情報については、
裁判所ウェブサイト

(<http://www.courts.go.jp/>) 或
裁判員制度の詳しい情報については、
裁判員制度ウェブサイト

(<http://www.saibanin.courts.go.jp/>)
で、それぞれ紹介していますので、是
非、アクセスしてみてください。

裁判所では、これまでと同様、国民の
皆さんのよりいっそうのご理解を得られ
るよう、広報活動を続けて参ります。

お問い合わせ先

長野地方裁判所事務局総務課庶務係

電話 026(403)2008

住所 〒380-0846

長野市旭町1108

