

楽しくからだを動かして、元気にすごそう毎日を!



運動はめんどくさいな。

仕事が忙しくて・・・。時間がない!

年とってるし・・・。

運動というと、何かスポーツをすることをイメージされる方が多いのではないのでしょうか?スポーツを始めようと思うと、忙しかったり、面倒くさいと思ったりして始めるきっかけがない方も少なくないと思います。

でも、大事なことは「からだを動かす」ことです。何かスポーツを始めなくても、まずは毎日の生活の中で「からだを動かす」機会を増やすことで、健康への第一歩へとつながります。

～からだを動かす機会を増やすってどういうこと?～

日常生活における労働、家事、通勤・通学、趣味などの「生活活動」を増やすことです。

生活活動はこうして増やそう!

生活活動を増やすには、こまめに動くことが必要です。生活のあらゆる場面を活用してみましょう。

歩ける距離なら歩く



こまめに家事を行う



買い物は徒歩で



何かをしながら筋力強化



バスを自転車に変える



電車やバスでは立つ



できるだけ階段を使う



更に!

運動でウォーキングをしている方に!

運動効果をアップさせるウォーキングの方法

ウォーキングの理想的なフォーム

視線は遠くに
あごは引く

肩の力を
抜く

胸を張る

背筋を
伸ばす

足を伸ばす

腕は前後に
大きく振る

かかとから
着地

歩幅は
できるだけ
広くとる

正しいフォームで、少し息がはずむくらいの早足で歩くと効果的です!

運動を継続するためには?

からだを動かすうえで大切なことは、継続することです。

では、どうすれば継続できるのでしょうか?

からだを動かすことを

“楽しむこと” なのです。

楽しむためには、一つは仲間づくりをすることです。

地域のスポーツ教室に参加したり、学生時代などに取り組んでいたスポーツに再挑戦するのもいいでしょう!

健康へのヒント

健康 ことわざ

“お茶好きは老けない”
お茶に含まれる「カテキン」と「ビタミンC」には、年をとると増えてくるシミの原因となるメラニン色素の合成を抑制する効果があります。昔の人は、あくまでお茶好きの人の印象を外見などから「老けない」と表したものだと思われれます。お茶にはまだまだ秘められた効果が多分にあるようです。

10月13日が期限です

定額給付金申請受け付け

定額給付金の申請受け付けが開始された4月13日、役場1階に設置された専用窓口では、申請を心待ちにしていた町民で混雑しました。

定額給付金は、平成21年2月1日現在で、住民基本台帳に記録されている人を対象に、12,000円(18歳以下と65歳以上は20,000円)が申請によって世帯主に支給されます。窓口へ定額給付金の申請に訪れた西田政子さん(御船)は、「(給付金を)心待ちにしていました。いただきたお金で衣類を買いたいですね」と話されていました。

なお、申請期限は、平成21年10月13日までとなっていますので、期限内に申請をお願いします。

定額給付金申請で混雑する役場1階ロビー



手遊びを交えてのお話しに聞き入る園児たち



「絵本」って楽しいね

子ども読書の日ミニコンサート

4月23日、カルチャーセンターで「絵本の読み聞かせ・ミニミニコンサート」が開催され、町内の年長児約120人が参加して楽しい時間を過ごしました。「子ども読書の日」にちなんで、子どもたちにたくさんの本に触れ、親しんでもらおうと取り組まれたもので、小坂小おはなしの会によるフルートやピアノ演奏を交えた読み聞かせや紙芝居、でこぼこ会によるパネルシアターを鑑賞後、会場に並んだたくさんの絵本や布の絵本に触れていました。今後も教育現場や地域、家庭が連携しながら読書推進事業を展開していきます。

小学校生活スタート

町内小学校入学式

4月9日、町内6つの小学校で入学式が行われ、新入学児童148人が元気いっぱい小学校生活をスタートさせました。滝尾小学校(沼田義雄校長、115人)では、新入学児童21人を迎えた式で、沼田校長が「先生の話をしっかり聞いて勉強を頑張ってください」とあいさつ。来賓からの祝辞、竹本兼士朗くん(6年生)の歓迎のこたばで入学を盛大に祝っていました。

なお、御船町交通安全協会(中村讓会長)から、登下校の安全を願って、町内すべての新入学児童に黄色い傘が贈られました。



ちょっぴり緊張気味の滝尾小学校の新入児童たち