



'95

いっしょ

No.301号

10月号



“秋の風物詩、「秋味」

休日ともなると秋サケを求めて町内外より釣人が来町、にぎわう鹿部の海岸より

特集 第3段 鹿部町ふるさと 創成事業

ふるさとづくりグループ

視察研修を終えて!!

- 研修 地—伊達市(自治会)
- 研修テーマ—町内会活動における地域福祉の在り方を考える
- 研修日程—九月二十五日～二十八日(二日間)
- 参加者—熊川恵子 外 九名

参加者の方々の感想

視察研修を終えて

町内会福祉部長連絡協議会会長

熊川 恵 子さん

この度、関係者の協力により伊達市自治会連合会福祉活動について学ぶ機会ができたことに深く感謝申し上げます。福祉部長といっても、正直のところなにをすればよいのか分からなく四苦八苦しておりましたが、伊達市自治会実践活動について、耳で聞き、目で見て確かめることができ改めてお礼申し上げます。

伊達市は、北海道の南西部に位置し噴火湾を臨み、冬季間の積雪量が少なく気候も温暖なことから「北海道の湘南」と呼ばれているそうです。ま

た、北西に有珠山、昭和新山を控え、海と山との両方の自然に恵まれ、全道212市町村の中でも老後の住みよい街として人気を集めており定年後に墳墓の地と定め居を構える方が増加しつつあるようです。

伊達市自治会連合会11の内、黄金地区の活動について、研修することができました。

黄金地区だけで13の自治会があり、住民の72%がサラリーマンでそれ以外は農業、酪農、漁業等に従事。黄金地区の高齢化率は23・25%、伊達

市の18・08%より5・17ポイント高く高齢化が着実に進んでいる地区に位置づけられている。

平成2年度から北海道町内会連合会が提唱「ひとりの不幸もみのがさない住みよい街づくり全道運動」の展開を機に、伊達市は高齢化率が全国・全道に比べるとかなり高いことに着目し福祉活動の充実を目指すことになった。

伊達市社会福祉協議会・伊達市連合自治会協議会の働きかけで、地区社会福祉協議会を順次設立しそれぞれの地区にマッチした福祉活動を推進している。黄金地区社会福祉協議会は平成4年2月に発足した。援護を要する独居者は43名で活動内容は、愛の福祉台帳作成、愛の声かけ運動、ふれあい訪問、緊急連絡電話番号帳の作成配布、市内施設見学とふれあい会食会、ふれあい会食会分散会、たすけあいネットワークの充実、福祉懇談会の開催、会報「こがねふくし」発行など様々な企画をし実践活動に取り組んでいるのに驚かされるばかりでした。私共町内会福祉部長は今

色々な市町村の活動を参考にしながら、町内会組織のなかで今後私ができることはなにか、地域の中でどのように福祉活動を進むべきか、また何から手をつけていったらよいのかを色々な形で話し合い地域福祉造りに少しでも役に立つよう頑張りたいと思います。



伊達市内花壇コンクール入賞の模範花壇の前庭にて

鹿部町での福祉の在り方について

原田 光 以さん

先日の研修で学んだ、伊達市のような大きな町を基準にしたのではなかなか取り組みにくいと思います。いずれ私達鹿部町でも実現させていかなければならないことばかりですが、初めから大きな事に

手を出して失敗するよりも小さなことで、私達に出来ることから少しずつ初めて行くべきだと思います。例えば高齢者、一人暮らしの方々のリストを作成し時々訪問し様子を見て話を聞いてあげる。「伊達市の地域に根ざした福祉活動の推進をめざして」の1、愛の福祉台帳作成2、愛の声かけ運動、ふれあい訪問3、緊急連絡電話番号帳の作成配布の項目は、私達お手伝いをする者に負担がかかりすぎると出来ることも出来なくなってしまうのではないかと思います。

研修視察について

三浦 君 子さん

過日伊達市へ研修に訪れた時の感想を述べさせて戴きます。

まず、伊達市の場合は各地区(11地区)に町内会連合会と、社会福祉協議会がありますので、この地区一つが鹿部町全体の規模にあたること等から各地区ごとに計画、実践がなされ、福祉協議会が、それを指導育成しているということです。

黄金地区実践の報告を聞き

(3)

ましたが、実にこまやかな計画をたて実践しておりました。

ただ、お話しの中で今日こうしてスムーズに計画実践できるのは長い年月の中で試行錯誤の繰り返しの中で、積み上げて来たものである。一朝一夕にはなかなか出来ないとお話しておりました。実にそのとおりだと思います。協力が得られなかったり、誤解を招いて反発があったりしながら積み上げて行かなければならないことと思われました。出来ることから少しずつして長く続けていくことが大切だと思います。

鹿部町の場合は新しいことには、ワツととびついてきますがすぐしぼんでしまう様な傾向があります。しぼんでもめげずに続けてゆくことだと思います。

福祉視察研修によせて

庄司 コウさん

はじめての研修視察は晴天に恵まれ10月25日伊達市役所を会場に黄金地区連合自治会社会福祉協議会会長小浦方様も「地域に根ざした福祉活動の推進をめざして」と題して種々活動の内容を講演して

れました。私の感じた事は、町民が福祉と言うことを理解して戴き町全体が子供から大人まで手をたずさえて協力して行くべきことと思われました。

愛の声かけ運動、連絡電話番号表の作成、小学校から夏休み中の思い出として愛のお便りが送られて、孫から貰ったようだと、とても喜んでいました。老人は家にひっこみがちになりますが、そういう老人に声をかけられるだけで外に出るようにしむけることが大切であるとのこと、小さな事から一つでも喜んで貰える事を心掛けて行きたいと思われました。福祉は地域に住む一人一人が福祉を必要とする方にどれだけのことかできるか共に考え実践することが大切ではないかと思われました。

視察研修で学んだこと

長谷川 睦 子さん

ふるさとづくりグループ研修に参加させていただきありがとうございました。

私は、研修は2回目となりますが今回のように宿泊研修は初めてであり不安と期待が胸の中で交差しておりました。伊達市に入り昼食後、伊達市

役所に行きました。既に伊達市の自治会の会長さん方が待っていてくれました。私達は、3階の会議室に通され各自自己紹介し研修にはいりました。

伊達市の自治会は、愛の福祉台帳作成、愛のかけ声運動、ふれあい訪問、緊急連絡電話番号表の作成配布、愛のお便り運動たすけあいネットワークの充実など色々な福祉活動を行っていることに感銘いたしました。でも私達の町は皆さんの手の届かない所に手を差し延べて行きたいと思いません。健康づくりと生きがいを持って暮らせる地域づくりにいくらかでも協力して行きたいと思えます。

視察研修について

林 キクさん

9月25日朝、心配した台風も何事もなくすんで、好天に恵まれ、9時にバスで一路目的地である伊達市に向いました。途中何事もなく伊達市

につき、昼食をすませて、視察研修と肩書がついて居るので少し緊張しながら、伊達市役所に入りました。中では、老人クラブの会長さん、各会

の会長さん、役員の方々が向かえてくれ自己紹介をしその後研修に入りました。

伊達市は、入口も多く、農業、漁業、商業と全体が一つになって町づくり、福祉活動に全力を傾けていることが大変よくわかりました。事業として、愛のお便り運動、ふれあい会食会、愛の福祉台帳作成等を地区社協、生活進歩会、連絡協議会連合会の皆さんが協力し合って進めているそうです。私達も、伊達市の方を見習って沢山の話し合いの場をもって少しずつでも勉強し、これらの福祉活動に役立てたいと思えます。また、これからの高齢化社会の時代に向けて「福祉の奥の深さ」を知り、老人一人一人の身になって、手を貸してゆきたいと思えます。今回の伊達市の研修旅行はしみじみ心に感じ、論される旅でした。

視察研修で学んだこと

米本 勝 子さん

福祉部長となった時福祉のことで頭に思い描いたのは、鹿部町にある渡島リハビリセンターに入居している方々のボランティアをすることと思

いました。それがこの度、伊達市での視察研修で学んだ福祉活動の内容の多さに驚くばかりでありました。鹿部町の場

合今年初めて福祉について町内会で取り組みをすることに、話を聞いていて戸惑うことばかりです。伊達市の場合は、愛の福祉台帳（お年寄りの生活様態、掛かり付けの病院名、社会参加の状況、緊急時の連絡先等）、ふれあい訪問「向こう三軒両隣（ふれあい、つながり、支え愛）」を平成6年度から実施しており、また、愛のお便り運動として一人暮らしのお年寄りに（779人）小学生が、夏休みの出来事、楽しかった思い出等をイラスト入りでお便りを出してくれたそうです、それに対してお年寄りも直接電話で感謝とお礼を寄せられているそうです。伊達市では、花いっぱい運動もやっています。今年93団体が出品優秀さを争っていて、今回その何点かを見て来ました。伊達市では前向きに頑張っていると思えました。

私達は、お年寄りに外に出て来てくれるように仕向けなければならぬと思えました。

広 報 し か べ

秋の交通安全運動全道一斉展開

9/21 交通安全決起大会開催される

安全は スピードダウンと ゆとりから

シートベルト 締める習慣 あなたから

去る、九月二十一日午後一時より役場前広場に於て、秋の交通安全運動の一環として交通安全決起大会が開催されました。

当大会では、町職員、町商工会関係職員、森警察署の関係者約七十人が参加し、多発する交通事故に対し、地域住民に一層の交通安全意識の浸透を図り、交通事故防止を訴えることを目的として行なわれ、秋の交通安全運動期間中に全道の商工会が主体となつて一斉の交通安全街頭啓発と意識啓発等も盛り込んで展開しております。

また、当大会では、相澤町長、大沢商工会長などのあいさつに続いて、大沢商工会青年部長が決意表明をしたあと、婦人部員がポスターを贈呈し、町内をパレードして町民に交



町長あいさつ

通安全を訴えてまわりました。なお、街頭啓発の一環として行なわれた交通遺児募金活動に寄せられた多くの寄付につきましては、鹿部町交通安全推進委員会を通じて、北海道交通安全推進委員会へ贈られました。

本当にありがとうございます。



決起大会終了後のドライバーサービス



木村婦人部長よりポスターの贈呈



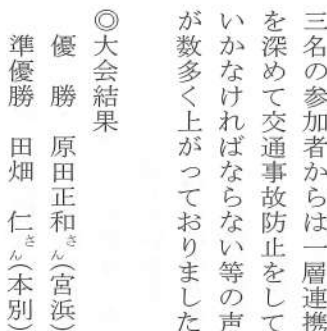
大沢青年部長決意表明



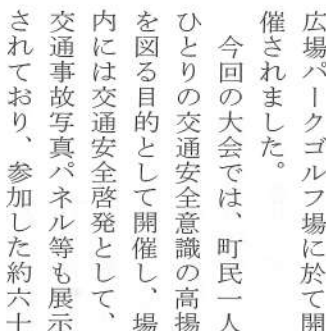
大沢商工会長あいさつ



優勝を飾った原田正和さん



◎大会結果
優 勝 原田正和さん(宮浜)
準優勝 田畑 仁さん(本別)



交通事故写真展示コーナー

パークゴルフで熱戦

9/23 鹿部町交通安全パークゴルフ大会

鹿部町交通安全協会主催によるパークゴルフ大会が、さわやかに晴れたった青空の下で、去る九月二十三日山村広場パークゴルフ場に於て開催されました。

今回の大会では、町民一人ひとりの交通安全意識の高揚を図る目的として開催し、場内には交通安全啓発として、交通事故写真パネル等も展示されており、参加した約六十三名の参加者からは一層連携を深めて交通事故防止をしていかなければならない等の声が数多く上がっております。

SS 運動実施中

スピードダウンとシートベルト
2つのSで安全運転!!



平成7年度 9/14

鹿部町敬老会

おじいちゃん・おばあちゃん
いつまでもお元気で

健康で生きがいのある人生を

- ◎自分の趣味をもちましよう。
- ◎適度な運動を心がけるなど、いつも体を動かしましょう。
- ◎食事や嗜好品に気を配りましよう。
- ◎気の合う友達をつくり楽しく暮らしましよう。
- ◎老人クラブなどの会合・行事に参加しましよう。



記念品を贈呈する相澤町長

また、都合が悪くご出席できなかつた方も来年は是非ご出席され、楽しいひとときを過ごして下さい。

しました。

去る、九月十四日鹿部ロイヤルホテルにおいて、敬老会が行われました。
敬老会へは、既に七十歳以上の方と今年中に七十歳になる方の四百七十六名を招待いたしました。
出席する人も年々増加しており、今年は二百十九名の方が出席されました。
敬老会では、長寿・米寿・北海道知事からの記念品が一人一人に町長から手渡され、引き続き行われた祝宴ではホテル側で敬老会にちなみ特別に用意した料理を食べながら、佐々木基晴社中による民謡ショーで楽しいひとときを過ごしました。



祝平成七年度敬老会
余興で会場を盛り上げる佐々木基晴社中

◎長寿祝 (明治39. 9.30日までに出生した方)

氏名	住所	氏名	住所
鈴木 専一	鹿部	中野徳太郎	鹿部
兵庫 ミヨ	鹿部	天満 きよ	鹿部
能戸 ツマ	鹿部	小坂 恵蔵	鹿部
早瀬 トメ	鹿部	松川喜代壽	宮浜
遠藤 ハギ	鹿部	川村 キヨ	鹿部
木村 ハギ	宮浜	脇坂 鶴松	宮浜
塩越勝三郎	本別	渡邊ヨシエ	宮浜
村林 カヨ	本別	中村 イト	鹿部
種崎 芳濃	本別	工藤 その	大岩
坂井勇之進	本別		



余興に拍手をおくる、おじいちゃん・おばあちゃん

◎米寿祝 (明治41年生まれの方)

※数え年88歳

氏名	住所	氏名	住所
熊川 一郎	大岩	西村 ミエ	鹿部
神 タカ	鹿部	根本 リサ	鹿部
飯田 みな	鹿部	松本 やよ	宮浜

◎知事祝 (明治39.10.1日~明治40.9.30日まで出生した方)

※満88歳

氏名	住所	氏名	住所
小笠原 弥七郎	本別	高橋 シマ	
佐藤 武次	本別	小西 タマ	
工藤由五郎	大岩	青山 キク	
阿蘇 かず	宮浜	坂田 ハツ	
竹澤 スエ	鹿部	大村 武治	
阿部松三郎	鹿部		

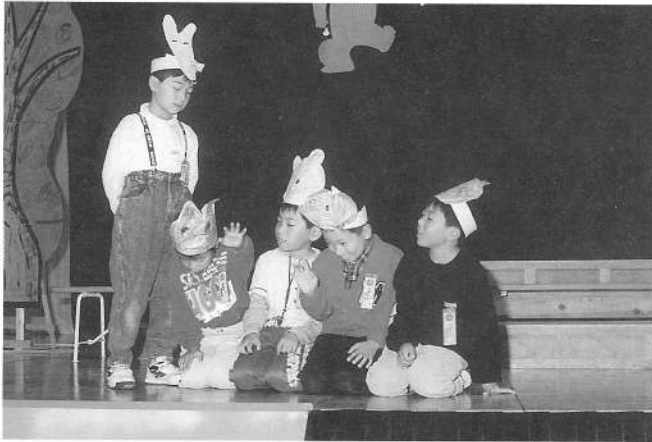


カメラに向かってハイポーズ

学芸会特集

こばれる学芸会にしよう!!

カメラ・アイ



たのしいうたごえ「森のくまさん」他



(1年生 音楽)



「かいじゅうゴミゴン」



(2年生 劇)



「クラリネットこわしちゃった」他



(3年生 歌・器楽合奏)

10月19日

～今年のテーマ～

鹿部小学校

練習の成果をはつきしみんなによる



「西遊記」



(4年生 劇)



「オーシャンゼリゼ」他



(5年生 音楽)



「笛ふき藤平」



(6年生 劇)

平成6年度決算概要～わがまちの家計簿～

平成6年度決算は、9月に行われた第3回定例町議会で認定されました。

皆さんから納めていただいた税金や、国・道補助金、地方交付税等がどのくらい入り、どのように使われたか。

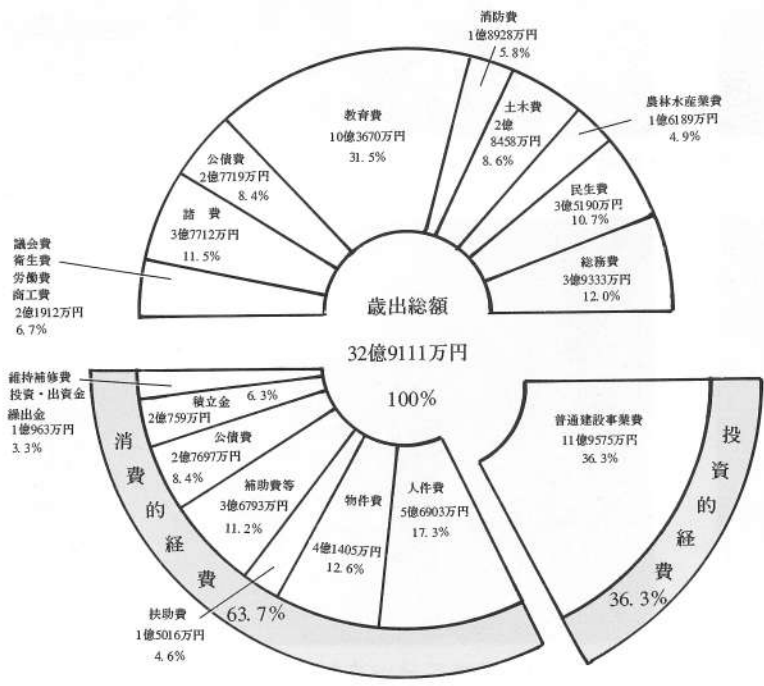
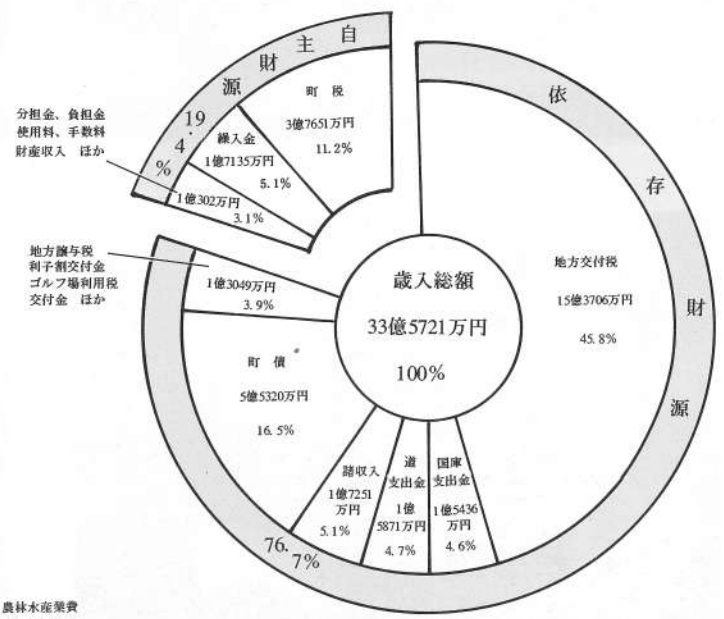
平成6年度決算のあらましをお知らせします。

豊かなまちづくりに約32億9千万円

平成6年度は、第3次鹿部町振興計画の2年次目にあたり、限られた財源の中で、財政の健全化を念頭におきながら、産業の振興、地域基盤の整備、福祉、教育等の充実に努め、総合体育館建設事業、沿岸漁業振興事業、道路整備事業等、計画どおり実施することができました。

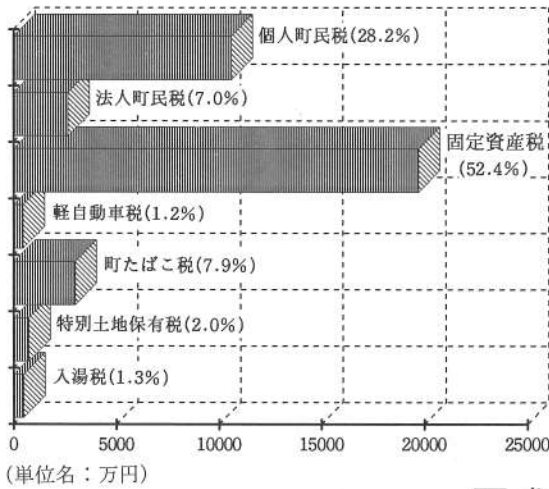
平成6年度の主な事業

総合体育館建設事業	6億4,388万円
コミュニティーセンター建設事業	1,772万円
沿岸漁業活性化構造改善事業外	5,301万円
船揚場改良事業外	1,208万円
漁港修築事業	2,328万円
林道改良事業	1,151万円
道路新設改良事業	2億1,996万円
庁舎周辺整備事業	2,435万円



平成6年8月29日完成した、鹿部町総合体育館

平成6年度町税の決算状況



税目	収入済額 (万円)	町民1人当たり 負担額(円)	一世帯当たり 負担額(円)	備考	
個人町民税	10,600	21,946	71,284	平成7年3月31日現在 人口 4,830人 世帯 1,487世帯	
法人町民税	2,650	5,487	17,821		
固定資産税	19,715	40,818	132,582		
軽自動車税	467	1,029	3,140		
町たばこ税	2,985	6,180	20,074		
特別土地保有税	741	1,534	4,983		国保加入者 人口 2,733人 世帯 874世帯
入湯税	493	1,021	3,315		
計	37,651	77,952	253,201		
国民健康保険税	24,564	89,879	281,053		

平成6年度各会計決算

会計	歳入決算額	歳出決算額	差引
一般会計	33億5,721万円	32億9,111万円	6,610万円
国民健康保険特別会計	5億5,810万円	5億3,465万円	2,345万円
老人保健特別会計	4億255万円	4億206万円	49万円
水事 道業 会計	収益的収入	8,713万円	△295万円
	収益的支出		
	資本的収入	2億4,194万円	△3,082万円
	資本的支出		

※収益的支出、資本的支出の赤字部分は、利益積立金取り崩し及び内部留保資金にて補填しております。



国民年金・厚生年金還元融資施設 只今建設中の斎場「鹿聖苑」

現在町では、町民公園の上に斎場「鹿聖苑」を建設中であり、完成は7年12月頃で、8年1月から供用開始となる予定です。

この施設は、皆さんが、毎月納めている厚生年金、国民年金保険積立金の融資を受けて建設されています。



手づくり料理に「ハシ」を動かしながらカメラに向かってハイポーズ!!

鹿部町社会福祉協議会主催の独居老人おたのしみ会が九月二十九日、老人いこいの家で開催されました。

おたのしみ会には、町内在住の七十才以上のひとり暮らしのお年寄り二十四人が出席され、鹿部町日赤奉仕団員、各町内会の福祉部長による手作りの料理を食べながら懐メロを唄い、舞踊を見ながら楽しいひとときを過ごしました。

社会福祉協議会主催

9/29 独居老人 おたのしみ会

開催される!!

子供たちの健全育成のために

地域内の社会環境

の浄化に協力を

青少年を取りまく環境は、生活環境・教育環境ともに厳しい状況にあると言わなければなりません。子供達が健全な姿でのびのびと学校や地域の中で育成されることは、親や学校、地域の人達や私共が共通した願いです。

しかし、一部の児童、生徒の中には学校のルールや社会のルールといったものから逸脱し、非行化が心配される子供達がいることは現実です。子供達を取りまく社会環境はいろいろな問題をかかえ、次々と新たな問題が出てくる等、安穏と過ごしてはいられない状況にあります。今年二月の「第十二回青少年健全育成市民のつどい」の中で、「いじめ」に起因したと思われる児童、生徒の自殺問題を取り上げ、私たち大人の一人ひとりが、子供がどのような社会環境の中で、どのような影響を受けながら育っているのかという関心と、子供が

健やかな成長をするためのよい

社会環境を築いていくのは大人の責任であることを強調して参りました。

明るい家庭づくり

のために

子供が良くなるも悪くなるのも家庭教育の中にあると思われまます。家庭の中で母親の存在は大きなものがあります。母親が家庭に占める役割は大きいものがありますが、お父さんの位置づけは家庭の中では今はどうなっているのでしょうか、その位置づけはさまざまです。一例を上げれば母親が子供の前で「お父さんのようになるな」など、また、学校の先生に対する批判などを平気で言うことは、子供自身にもかなりなインパクトを与えることとなります。

また、家庭でやらなければならぬ「しつけ」を学校に求めるなどということはないでしょうか。そこで重要なのが、家庭教育です。幼稚園・小学校・中学校で家庭教育学級を開設しております。

父母の参加を期待します。

地域内での社会環境

の浄化にご協力を

日常生活の中で子供の周りには多くの有害となる環境があります。例えば子供の留り場となるような廃屋・廃船・林などでの喫煙場所となつてるところ、更にテレビ・レンタルビデオ・カラオケボックス・タバコ・酒などや、有害図書などの販売機などの各業界の問題点となるものの整理など多くの難しい問題があります。特に青少年に対し、有害となるタバコ・酒・有害図書などの未成年者への販売を禁止する厳しい姿勢をとってほしいと思います。

町内のタバコ店や酒店などの自販機はすでに以前から午後十一時以降は電源を切つてご協力をいただいております。子供達が地域の中で喫煙のための留り場としていいる所があればご連絡下さい。

こうした地域の中での子供の留り場などは、その附近の方々からの通報がなければどうも発見できないものがありますので、ご協力をお願いいたします。地域ぐるみで、

こうした環境の浄化にご協力をお願いいたします。

あいさつ・声かけから

心の浄化を

なにげない一言のあいさつや小さな親切は、人間関係を明るく豊かなものにしてくれます。「おはよう」・「ありがとうございます」などのオアシス運動や、乗り物で席をゆずつてあげるなどの小さな親切運動、更には地域や家庭内でも子供との話し合う時間を大切にしたいものです。子供は自分の部屋で好きなテレビを見たり、お父さん・お母さんは下の茶の間でテレビを見ているといふ、そんな家族が多く見られます。家族が一緒に共通の話題で話し合う時間はどのくらいあるでしょうか。とりわけ忙しいお父さんとの話し合う時間は少ないと思えます。よくありがちな話ですが、子供達は自分の思いや願いを両親に話したいと思つていても、忙しい両親は一喝してしまい、後からその事を子供から聞いてやる時間をつくらな

いままにしているという傾向はあります。朝、子供が学校へ行く時、帰宅した時、お

父さんやお母さんの「行ってらっしゃい」「お帰り」の一声が、子供達にはどんなにか励ましになるかと思えます。また、地域や町内会の方々が、我子意識を越え、注意したり、あいさつをしたりすることで、子供達も勇気づけられたり、反省したりできるのではないのでしょうか。

地域別青少年健全育成協議会が結成される

従来から町内会組織の中に青少年育成部長という職務がありました。その連合組織が青少年育成部長連絡協議会という組織です。

しかし、この連合組織が「鹿部町青少年健全育成市民会議」の主要なメンバーでしたが、過去何年もの間、活動もなかったこともあり、この組織の再構築を六月二十八日に行いました。この日、新執行体制を組織することができました。

- 会長 川村裕司(本別)
- 副会長 高橋静雄(鹿部)
- 事務局長 松川智紀(宮浜)

以上の方々を選任されました。更にこうした青少年の健全育成事業の展開は、町内会

青少年育成部長、PTA地区委員などが一体となったもので地域にねざした運動をすることが必要と考え、各町内会毎に進めていた育成運動を、字別に一つにまとめた運動とするため、四つの健全育成協議会が七月二十七日に設立されました。字別につくられた協議会は日常的に青少年健全育成にかかる事業の展開をしようというものです。手のつけられるものから、やろうということです。あいさつ、声かけ運動(励ましなど)を自主的に行ない子供会組織も見直す必要があります。これまでもすでに本別、出来淵地区などでは二・三の行事を行っておりました。全協議体でも夏休み中の巡視活動への協力をいただいております。町内会、更には字別に地域の皆さん方のご協力をお願いいたします。

「なかよしさわやかDAY」いじめ問題を考える
推進事業への参加

全道一斉に「いじめ問題を考えるキャンペーン事業」が十月二十八日(第四・土曜日)に各地区で行なわれます。鹿部では、この日、中央公民館

において行なわれますが、各市町村の実情に合った事業の展開をすることとなっております。今年には幼・小・中学生及び親を対象に「親子のふれあい」をテーマとして、親子での「手打ちうどん教室」、親子でつくる「凧づくり教室」を開催いたしました。この日、二十三名の小学生やお母さん方が参加されました。最後に「いじめ」問題について小学二年生木村梢ちゃんの宣言で終わりました。(鹿部町青少年健全育成会議)

健康へのページ

「心からくつろぐ入浴術」

～休養を上手にとろう～

だんだんと寒さが身にしみてきて、お風呂に入るのがますます気持ちよい季節となってきました。

入浴することは、心身の健康にとっては欠かせない生活習慣です。しかし、お風呂の入りを間違えれば、かえって健康を害することにもなりかねません(特に高血圧の人は要注意)

正しい入浴方法を覚えて、上手に1日の“アカ”を落としましょう。

◎目的別健康入浴法

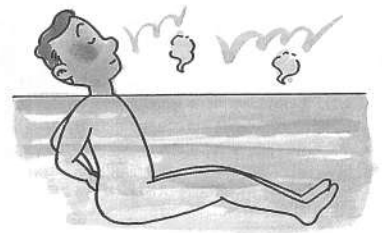
目的	入浴法	効果
ストレス解消	40℃以上のお湯に、ゆっくりと長くつかる。	ぬるい湯は副交感神経を刺激し、心身を鎮静させる作用がある。
安眠	38～40℃のぬるめのお風呂に、ゆっくりと入るとよい。	からだの緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。神経は鎮静化する。
シャキッとさせたい	42～43℃の熱いお風呂に短時間入る。長湯は厳禁。	交感神経を刺激して、心身の緊張を高める。朝風呂の効果もこれ。
血圧降下	38～40℃のぬるめの湯にゆっくり入る。	熱い湯は瞬間的に血圧をあげるので危険。 お風呂から上がった後冷たい空気・風に当たらないことが大切。
足のむくみ、疲れを取る	40℃前後のややぬるめで、たっぷり入れた湯に、深く長く入る。	水圧の原理を生かす。深くつかるほど圧力は高くなる。
美肌	新湯は避ける。38～40℃くらいのややぬるめの湯のほうがよい。	熱い湯に入ると、いつも皮膚を乾燥させ肌の老化を早めやすい。

◎疲労回復に役立つ入浴体操

血液の循環を高め、筋肉の疲労をとる運動です。首すじや肩の運動を一緒に行えば、肩こりの回復や予防にも役立ちます。“疲れたな”と思ったら、ぜひお試しください。

やり方

- ①両手を後ろに組み、大きく胸をそらす(肩を後ろに引きき、胸を前に出す感じ。両足は伸ばす。)
- ②ゆっくり2～3回反復する。



11月の保健事業

7日(火)	三種混合ワクチン予防接種 受付13:30～14:00 総合体育館保健室	15日(水)	健康相談 受付14:00～16:00 役場健康相談室
8日(水)	健康相談 受付14:00～16:00 老人いこいの家	22日(水)	健康相談 受付14:00～16:00 老人いこいの家
14日(火)	1歳6か月児健康診査 受付13:00～13:30 総合体育館保健室	24日(金)	赤ちゃん健康診査 受付13:00～13:30 総合体育館保健室

