

# ふれあいセンター通信

## 毎月第2土曜日はいくちゃんの日

4月から毎月第2土曜日に、健康運動指導士の前田郁先生をお招きし、ストレッチや筋力トレーニングなど、家でも簡単にできる運動を行っています。

その中から、今回は腹筋運動をご紹介します。腹筋が衰えると姿勢が悪くなり、腰痛を起こしやすくなります。日常的に良い姿勢を心掛けることが大切です。

家でテレビを見ながらできるので、おススメですよ！

- ①両膝に両手を置く
- ②呼吸を止めないように注意しながら上体を起こす
- ③無理のない範囲で起き上がる角度、回数を決める

※腰痛がある場合は行わないでください。



## 無料送迎バスをご利用ませんか

ふれあいセンターでは、車を運転されない方でも施設を利用していただくために、天坪方面（毎週金曜日）、立川・寺内方面（第2、第4木曜日）の無料送迎バスを運行しています。

今まで行く便がなくふれあいセンターを利用したことのない方も、無料送迎バスを利用して運動を始めてみませんか？

詳しい内容は、ふれあいセンター（☎⑦3-0811）までお気軽にお電話ください。



## 第1回大豊町民ウォーキング教室

「最近運動してないなあ」、「運動したいけど何をしたらいいのかわからない」と思っている皆さん！一番手軽な運動、ウォーキングはいかがですか？

大豊町では、歩くことの大切さと楽しさを皆さんに知っていただくために、「第1回大豊町民ウォーキング教室」を開催します。この機会に、ご自身の心と体の健康のためにウォーキングを始めませんか。

日時：6月26日(土) 10:00～12:00 小雨決行  
 集合場所：総合ふれあいセンター  
 対象者：大豊町在住の方(年齢不問)  
 参加費：200円(軽食代、傷害保険代)  
 募集人数：20人～30人  
 申込締切：6月18日(金)

※電話でお申し込みください。

ふれあいセンターから往復  
4km程度歩きます



問い合わせ・申し込み先…住民課健康づくり班  
☎⑦2-0450

ふれあいセンターでは、各種トレーニングマシンを取りそろえております

## ヘルスマイトのおしゃべりコーナー

◆患者と思われがちなコレステロールですが、体の細胞やホルモンを作る成分として一定量は必要なものです。ただ、善玉（HDLコレステロール）と悪玉（LDLコレステロール）のバランスが崩れ、悪玉が増えすぎると心疾患や脳血管障害の原因となる動脈硬化の危険性が高くなってきます。

◆摂取エネルギーを控えたり、食物繊維の多いきのこや海藻類、こんにゃく類、野菜類を意識して食べたりと食生活を見直してみましよう。

### ◎野菜としらたきのチャンプルー

材料 約2人分 作り方

ゴーヤ	40g
レンコン	30g
ピーマン(パプリカでも)	20g
人参	10g
ニラ	20g
えりんぎ	40g
しょうが	6g
しらたき	100g
特保タイプのマヨネーズ	大さじ1
鶏ガラスープの素	2g
塩・こしょう	各少々

- ①しらたきは食べやすい長さに切ってゆでておく。
- ②ゴーヤは種とわたを取って半月切りに、レンコンも半月切りにする。
- ③ピーマンは5mm幅で長さを4cmに、人参は4cm長さの短冊切りに、ニラも4cmの長さに、えりんぎは4cmの長さに切ってから縦に薄切りにし、しょうがは千切りにする。
- ④フッ素加工のフライパンを熱し、マヨネーズを入れ①～③を加えて炒める。鶏ガラスープの素と塩・こしょうで味を調えて仕上げる。

■「特保」とは特定保健用食品のことで、効能効果を厚生労働省が認定した食品です。

問い合わせ先…大豊町食生活改善推進協議会（役場住民課健康づくり班内）



## 交通安全ニュース

### 事故防止のための 基礎知識

梅雨時には、車でお出かけする前に、車のチェックを行い事故を防いでほしいものです。

#### 点検ポイント

**ワイパー** 雨量が多くなるほど、視界も悪くなります。ワイパーの払拭状態を点検し、ゴムの劣化がおきていれば取り替えるようにしましょう。

**タイヤ** タイヤの溝がすり減ると、撥水機能が低下しスリップ事故の原因になります。三角形のマークのある部分の凹凸をチェックし早めの交換を。

整備不良の車両を運転することは禁止されています。事故防止のためにも、日常点検をこまめに行うことで、他人へ迷惑を及ぼすことのないように注意してください。

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110  
 香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

### 「ありがとうございました」

社会福祉協議会のご協力の下、デイサービスでの高齢者安全教室を実施させていただきました。

【計8回・8グループ】  
 高齢者対策係のお巡りさんとともに、交通安全及び防犯について講話を聞いていただいた後、身体機能テストなどに取り組んでいただきました。デイサービス参加の皆さん、スタッフの皆さん、ご協力ありがとうございました。

### 香美署管内連絡便

#### 募集しています！ 「高齢者教室開催地区」

各地区のミニデイや老人クラブの集まりに参加させていただき「出前式安全教室」を実施しています。少人数でもかまいませんので、お気軽にご連絡ください。

香美署交通課 高齢者アドバイザー 坂本  
☎0887-52-0110

家族で早ね早おき朝ごはん！～みんなで一緒に朝ごはんを食べましよう～！