

こんにちは! 南部町地域包括支援センターです!!

筋力若返り運動教室

— 筋力アップ!! 若返ろう!! —

9月から11月までの3か月間、活性化センターホールを利用し、筋力若返り運動教室を実施しました。

内容は、タオル体操・筋力アップ（太ももやひざの周り、胸、腕）など座ってできる体操、片足立ち、スクワット、バランス体操など立って行う体操、歩き方により違った筋肉を使って歩く運動を1時間行いました。それぞれ参加された回数は違いますが、29名の方が参加されました。

日頃体を動かしている方もいましたが、朝起きたとき、寝る前や時間の空いたときに筋力体操、スクワットや片足立ち、お風呂の中で手の運動など生活の中で取り入れていただけたようです。また、体が軽くなった、参加することにより生活に張りがでた、参加者の皆さんと情報交換ができ毎週楽しみに参加できたという感想もお寄せいただきました。

引き続き行っていますので誘い合わせてご参加ください。

体操や運動を継続して行い、普段使わない筋肉を動かし、筋力若返りをめざしましょう。

毎週金曜日 9:30~10:30

1月~2月 万沢公民館 3月~5月 総合会館

お問合せ 南部町地域包括支援センター ☎64-4836 (直通)

ひとり親家庭小中学校 入進学支度金支給事業

平成26年4月に小中学校へ入進学する児童がいるひとり親家庭に対して、『ひとり親家庭小中学校入進学支度金』を支給します。

平成26年1月1日現在において、次の要件に当てはまる方は、子育て支援課へ申請してください

◆要件

- ・山梨県内在住であること。
- ・平成26年4月に山梨県内の小中学校（特別支援学校の小学部・中学部を含む）へ入進学する児童を監護し、生計を同一とするひとり親家庭の親（父母のない児童の養育者を含む）であること。※児童福祉施設に入所中の児童並びに里親に委託中の児童は除く。
- ・平成25年度（平成24年分）の所得税が非課税世帯であること。※ひとり親等が扶養義務者（父、母、兄弟など）と生計を同じくしている場合はその扶養義務者の所得の状況により支給が制限されることがあります。
- ・生活保護の受給世帯でないこと。

◆支給額

入進学する児童1人につき1万円

◆申請期限

平成26年1月31日(金)

◆お問合せ

子育て支援課 ☎64-4830 (直通)



平成25年度 南部町防災講演会

演題: 「見直そう! 我が家の防災と地域の共助」

日時: 平成26年2月8日(土) 午後1:30~午後3:00

場所: 南部町文化ホール

講師: 玉木 貴氏 (市民防災ラボ代表/静岡県防災士/静岡県沼津市応急手当指導員)

※入場料は無料です。お気軽にご参加ください。

主催: 南部町




お問合せ 南部町役場交通防災課 TEL 0556-66-3417(直通)

はじめよう健康生活!!

このたび、福祉保健課健康増進係では「はじめよう健康生活!!」と銘打って健康に関することを、毎回お題を決めて紹介することとなりました。


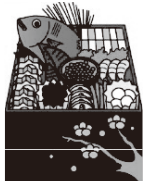

ご自身の健康維持、ご家族の健康維持等にご活用いただき、元気な南部町をみんなで盛り上げていきましょう。

第1回目は「お正月に蓄えた体重は1月中に解消しよう」と題して、お正月に食べたお料理のカロリーをウォーキング（早足：約時速6km/時）・ラジオ体操に換算するとどのくらいになるか、紹介をいたします。

主なお正月料理カロリー

- ①おもち 1枚：118kcal
- ②伊達巻 2切れ：80kcal
- ③黒豆煮 一人前（30g）：63kcal
- ④栗きんとん 栗2つ分：170kcal
- ⑤お雑煮（お餅2枚入り） 一人前：331kcal

ウォーキングに換算すると…

- ①おもち：ウォーキング20分
- ②だて巻き：ウォーキング15分
- ③黒豆：ウォーキング15分
- ④栗きんとん：ウォーキング30分
- ⑤お雑煮：ウォーキング60分

ラジオ体操に換算すると…
（第1・第2合わせて10分程度）

- ①おもち：ラジオ体操30分
- ②だて巻き：ラジオ体操20分
- ③黒豆煮：ラジオ体操15分
- ④栗きんとん：ラジオ体操40分
- ⑤お雑煮：ラジオ体操80分

運動の時間で見てみると驚きますね！



お正月は人が集まる機会が多く、食事量が増えたり、お家にもこもりがちです。新年を軽やかに過ごすために、ちょっと食べ過ぎたかな…と思ったら体を動かしてみましよう！次回も運動・食事の面から情報をお届けします。

お問合せ 福祉保健課 健康増進係 ☎64-4836（直通）