

簡単にできる健康維持 ステップ4

全4回に分けて簡単にできる健康維持としてちょっとした運動やストレッチなどをご紹介します。ステップ4は「簡単にできる筋トレ編」です。

step1

《筋トレってむずかしい?》

「筋トレ」と聞くと「むずかしくてわからない」という方が多いと思います。しかし、今回紹介する内容は、道具などを使わずに出来る簡単な内容のものです。

是非一度お試し下さい。

step2

《トレーニング内容》

① 片足立ち (各3回)

- ・片足立ちを左右、それぞれ約1分ずつ行なう。
- *壁などで支えながら行うのも良いでしょう。

☆ふくらはぎに効果あり

② スクワット (5回~10回)

- ・両足を肩幅くらいに開く。
- ・膝がつま先よりも前に出ないようにして、ゆっくり腰を落とす。
(5秒かけてゆっくりおろし、5秒かけてゆっくりあげる)

*お尻を後ろに突き出す様にすると分りやすいでしょう。

☆太もも、お尻に効果あり

③ 足上げ腹筋 (5回~10回)

- *腰痛がある方は、医師等に相談してから行いましょう。
- ・仰向けで寝る。
- ・両手は体の横に楽に伸ばす。
- ・両足を床から15センチ程度上げ、10秒くらい保つ。

☆腹筋(下腹部)に効果あり

step4



「簡単にできる健康維持 ステップ4」今回は最終回となりました。

これまで紹介してきた「深呼吸」「ラジオ体操」「ウォーキング」と今回の「簡単にできる筋トレ」を上手に組み合わせて、ご自身の健康維持の為に役立ててください。

特別児童扶養手当

次の児童を家庭で監護している父
もしくは母、又は父母にかわつてそ
の児童を養育している方（養育者）
が申請により受取れる手当です。

・心身に障害のある20歳未満の児童
身体障害者手帳1級から3級程度
療育手帳A1からB1程度または
同程度の精神障害のある場合

○手当額（月額）

- ・1級 50,400円
- ・2級 33,570円

※保護者等の所得による制限があ
ります。

○支払方法

4・8・11月の年3回、受給者
の指定した金融機関の口座に振込
まれます。

※認定を受けているすべての方は、
毎年8月に『所得状況届』を提
出していただかなくてはなりま
せん。

障害児福祉手当

心身に障害のある20歳未満の児童
で次の身体又は精神に重度の障害の
状態にあるため、日常生活において
常時の介護を必要とする程度の状態
にある在宅の障害者に支給する手当
です。（障害年金を受けることがで
きる場合や障害児施設、障害者施設
に入所している場合は対象となりま
せん。）

・身体障害者手帳1級から2級程度
療育手帳A程度または同程度の精

神障害のある場合

○手当額（月額）

14,280円

※扶養義務者等の所得による制限
があります。

○支払方法

2・5・8・11月の年4回、受
給者の指定した金融機関の口座に
振込まれます。

※認定を受けているすべての方は、
毎年8月に『所得状況届』を提
出していただかなくてはなりま
せん。

特別障害者手当

20歳以上で次の身体又は精神に重
度の障害の状態にあるため、日常生
活において常時の介護を必要とする
方に支給する手当です。（ただし、
身体障害者療護施設等に入所してい
る場合や病院等に3カ月以上収容さ
れた場合は対象になりません。）

・身体障害者手帳1級程度、療育手
帳A程度、又は同程度の精神障害
のある場合

○手当額（月額）

26,260円

※扶養義務者等の所得による制限
があります。

○支払方法

2・5・8・11月の年4回、受
給者の指定した金融機関の口座に
振込まれます。

※認定を受けているすべての方は、
毎年8月に『所得状況届』を提
出していただかなくてはなりま
せん。

問合せ先 役場福祉保健課 ☎64-4836

南部町職員 人事異動について

平成25年度南部町職員人事異動は
次の通りとなります。

任命

教育委員会 教育長 望月 宝

職員人事

採用

福祉保健課 主事補 佐野 麻実
交通防災課 主事補 久保田 泰史

配置換

出納室	会計管理者	仙洞田 秀文
総務課	主任	佐野 拓郎
交通防災課	副主査	山本 泰輝
企画課	課長補佐	梶原 猛
税務課	主幹	望月 一希
	副主査	佐野 隼人
住民課	主査	望月 裕司
	副主査	田中 明恵
	主事	若林 誠
	課長	鈴木 正規
福祉保健課	主幹	渡辺 亮一
	主査	望月 亮一

退職

健康管理センター	主幹	渡辺 幸博
子育て支援課	課長補佐	近藤 雄治
水道環境課	課長	若林 邦治
環境センター	主幹	青木 正和
産業振興課	所長	稲葉 芳幸
	課長補佐	木内 一哉
建設課	主幹	望月 一臣
	課長	岡坂 正志
学校教育課	主査	望月 忠志
	課長	望月 政文
生涯学習課	主査	若林 将基
	課長	若林 治彦
生涯スポーツ課	課長補佐	遠藤 良彦
	副主査	杉山 洋一
	主幹	杉山 一陽
	主幹	久保川 昭弘
	主査	太田 三郎



本年度も町政にご協力いただきま
すようお願いいたします。