

FM告知放送受信機の乾電池について

今まで

「乾電池は入れておいてください」とお願いしておりました。



今後は

「乾電池は抜いておいて下さい」

理由：乾電池を入れたままにしておくと、乾電池の液漏れによりFM告知放送受信機に支障があるため



電池を入れる時は？

停電時：「乾電池を入れて下さい」

※停電時、電池を入れると放送が聞けます。

ただし、光ケーブルが損傷等している場合は

乾電池を入れても放送は聞けません

乾電池使用動作時間（新品アルカリ乾電池使用の場合）
連続放送時 2時間 待機時 34時間



※光ケーブルが損傷等している場合は電源の下にあるラインが点滅します。
ラインが点滅している場合は、情報センターまたは総務課までご連絡ください。

お問合せ	情報センター	☎	0556-66-3600
	総務課	☎	0556-66-3401

スマイルなんぶ通信 No.56

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「生涯学習課生涯スポーツ係」です。

+10(フラステン)で健康寿命を伸ばそう!!

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

『いきなり運動しろと言われても・・・』、『なにをしたら良いのか・・・』
『運動すれば、からだに良いのは分かっちゃいるが・・・』

と、おっしゃるお気持ちよく分かります。

何からすれば？と言う方にご提案するのが、『+10(フラステン)』活動です。

例えば・・・

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 健康診断や保健指導をきっかけにして、からだを動かしてみませんか？
- エレベーターやエスカレーターでなく、階段で上り下りしてみませんか？

地域で

- 家の近くに、散歩やウォーキングに適した場所はありませんか？
- ご近所の方と、集まって歩いてみませんか？
- いつも車で行っている畑に、歩いて行ってみませんか？

人々と

- 休日に、家族や友人と外出してみてもいかがでしょうか？
- 電話やメール、LINEだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると、自然にからだも動きますよ。
- 集積場所に、1回で運べるゴミ袋を2回に分けて運んでみる。

などなど、普段の生活の動きに『+10分』するだけで、からだを動かす習慣づけが期待できます。

いきなり運動するのは億劫という方は、チャレンジしてみてもいかがでしょうか？