

やっぱり健康がなによりです！

生涯学習部の健康推進事業として、『転倒予防教室体験会（全3回）』を大迫交流活性化センター多目的ホールを会場に開催しました。

最終回の今回は前回に引き続き保健師・健康運動指導士の佐々木利子先生（内川目）を講師に迎え10月23日に実施しました。

前半は、準備運動を行いながらストレッチの効果をお話いただきました。自律神経のバランスを整える、血流が促進され体温が上がり内臓機能が活発になるため、目覚めたらまず、『つま先を倒す、起こす、足首を回す』『両膝を立てて左右に倒す、胸に引き寄せる』といった動作をしてから起き上がると良いそうです。

続いて腰痛の予防や回復に欠かせないトレーニングとして、体幹を鍛えるドローイン（お腹をへこませたり膨らませたりする）、体の安定性を高めるスタビライゼーション（四つんばいの状態で片腕片足を水平に保つ）、下半身を鍛えるスクワット（足を開いた状態で腰を落とす）等、自身の体に効いているのを確認しながら実践しました。

安心なまちづくり 日頃から防犯防災に心がけましょう

10月19日（火）に花巻市防犯協会大迫総支部大迫支部では大迫地区の防犯パトロールを実施しました。当日は熊谷支部長と菊池副支部長が青色回転灯装備車（青パト）に乗車し、特殊詐欺被害防止や盗難防止などを呼びかけ、地域防犯の啓発活動を行いました。

花巻市内で市役所職員をかたり、「介護保険料の還付金がある」などと言われる還付金詐欺電話が発生しています。

ドローイン



スタビライゼーション



スクワット



土踏まずが無くならないように丸めて・そって



また足についてもふれられ、土踏まずがなくなると姿勢が崩れ、それが膝や腰の痛みを引き起こしたり、転倒の原因にもなるそうです。

参加の皆さんは熱心に聞きながら一生懸命取り組まれていました。

体験会終了後には、「楽しかった」「体が軽くなった」といったお声をいただきました。

ストレッチ&トレーニングで健康で元気に過ごしましょう！

☆ 早池峰すこやか会 ☆ 活動のご紹介

今回体験した『転倒予防教室』を月2回行っています。参加してみたい方はこちらまでご連絡ください。 代表 内村悦子 ☎48-3800

電話の相手が市町村職員や金融機関を名乗ってもお金に関する話が出た場合は、一旦電話を切り、ご家族や最寄りの警察署に相談しましょう。

～ 相談先はこちら ～

- 花巻警察署電話 23-0110
- 警察相談専用電話 #9110
- 消費者ホットライン 188
(局番なしの3桁番号)

一人で悩まないで、まず電話してみましょう。

雪が降る前の落ち葉集めに活用を!!

大迫地区コミュニティ振興会ではブロワバキュームを1台常備し、地区の皆さんに貸出をしています。ブロワバキュームは室外で使用する掃除機です。落ち葉の吹き寄せと吸い込みができ、吸引した落ち葉は粉碎されるので減量になります。

落ち葉の多い季節、掃き集めるのも一苦労。ご自宅周りや公民館などでご使用してみたいはいかがでしょうか。

☆ お問い合わせは ☆

大迫交流活性化センター ☎48-3231 まで



※貸出は無料です。個人でも貸出OKです!

大迫交流活性化センターの利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のために設けている、花巻市関連施設の利用制限ガイドラインが、**当面の間『レベル1』**へ移行になりました。

- 利用対象者 花巻市民及び花巻市内の団体
- 開館日 年末年始の休館日を除く毎日（土日祝日も利用可能です）
- 開館・利用時間 午前9時～午後9時30分 ※2時間以内
- 飲食・調理 料理教室などの実習で調理した飲食物、会議等の茶菓、弁当は可（懇談や交流を目的とする会食は不可）
- 不特定多数が参加するイベントは不可
- 予約 部屋毎に利用人数の制限があります。必ず事前に予約をお願いします。

火災が発生しやすいこの時季の『いのちを守る10のポイント』

火の用心!

『習慣』と『対策』を心がけましょう!

お問い合わせは 花巻市消防本部予防課 ☎22-6123 まで

4つの習慣

1. 寝たばこは 絶対にしない、させない
2. ストープの周りに 燃えやすいものを置かない
3. こんろを使うときは 火のそばを離れない
4. コンセント はほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く

6つの対策

1. **出火防止** : 安全装置の付いた機器を使用
2. **早期覚知** : 住宅用火災警報器の定期点検
3. **延焼拡大防止** : カーテン等、防火品を使用
4. **初期消火** : 消火器等を設置
5. **早期避難** : 避難経路と避難方法の確保や備え
6. **地域の助け合い** : 防火防災訓練への参加等
地域ぐるみの防火対策

大迫地区コミュニティ振興会
まちづくりビジョン

～地域の大切なものを未来につなぐ～

★Blog <http://blog.goo.ne.jp/oohasama-community>

★Twitter <http://twitter.com/oohasamacom>

★Mail oohasama.community@clear.ocn.ne.jp

