

やはば文芸の森

～やよいの会～

尺八を吹いて卒寿の初稽古
置炬燵小錦転ぶ紙相撲
摘草や「森のくまさん」歌ひつつ
残雪に鼻を突つ込む秋田犬
北上市 小林史枝

春遅し向きの変わらぬ風見鶏
あたためし光る海驢の小さき耳
下萌や縦横無尽に土竜跡
雪解風岩手山より一直線
南矢幅 山のあなた
秋田県 赤尾てるぐ

※やよいの会からのお知らせ：毎月1回、やはば1くで俳句の勉強会を開催しています。お気軽にご来場ください。やよいの会の活動や、本コーナーに掲載されている作品に関する問い合わせは、役場文化スポーツ課(☎611-2161)まで。



やはらチ！次回は2月6日(火)、20日(火)に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼床に座って行う場合は、背筋を伸ばして取り組みましょう！

- 太もも内側の筋肉のストレッチ **股関節の柔軟性を高める**
 - ①床に座り、両足の裏を合わせたまま股を開く。
 - ②両手の指を組み、肘と背筋を伸ばした体勢のまま上半身を前に倒す。
 - ③視線は伸ばした手の先を見るようにしながら、呼吸を止めないようにゆっくり15秒姿勢を保つ。
 - ④ゆっくりと元の位置に戻る。

ポイント 前に伸ばす手は、床についても効果は得られます。床に座りにくい場合は座布団などを敷くと前に腕を伸ばしやすくなります。
①～③



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかなの会」指導者の武田和子さんです。

- 下半身全体の筋力強化の体操 **膝痛の予防**
 - ①肩幅に足を開き、膝を曲げるとき、お尻が後ろに出ないように背筋を真っすぐにする。
 - ②ゆっくりと、できるところまで膝を曲げていく。
 - ③できるところまで曲げることが出来たらゆっくりと膝を伸ばす。

ポイント ふらつくときは、体の前に椅子を準備して背もたれに手を置いてつかまりましょう。つま先と膝が同じ方向を向くようにします。膝痛がある人はできる範囲で行います。



【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

▼問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係 (☎611-2828)

町の計画へご意見をお寄せください 計画策定に向けたパブリックコメント

- ▼縦覧場所 町ホームページ、役場健康長寿課(さわやかハウス内)
- ▼受付日時 平日午前8時30分～午後5時
- ▼意見などの提出 縦覧期間中、任意様式に氏名・住所・電話番号・ご意見を明記の上、郵送、FAX698-1214、メール(kenkou_public@town.yahaba.iwate.jp)、担当課窓口へ持参
※法人などの場合は、代表者氏名・所在地を記載してください。

①町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画の策定

住民説明会も開催します。詳細は町ホームページをご覧ください。

- ▼縦覧期限 2月23日(金)
- ▼問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係(☎611-2821)
- ▼住民説明会 ①2月6日(火)午後1時30分～午後2時30分やはばパーク
②2月10日(土)午前10時30分～午前11時30分さわやかハウス

②健康やはば21(第3次)の策定

- ▼縦覧期限 2月29日(木)
- ▼問い合わせ 役場健康長寿課健康づくり係(☎611-2825)

③町国民健康保険 第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画の策定

- ▼縦覧期限 2月26日(金)
- ▼問い合わせ 役場健康長寿課医療給付係(☎611-2823)

④第2期矢巾町成年後見制度利用促進計画(基本計画)の策定

- ▼縦覧期限 2月20日(火) ※役場1階福祉課でも縦覧できます。
- ▼問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係(☎611-2821)、役場福祉課福祉係(☎611-2572)

食費などの物価高騰の影響を受けた子育て世帯向け 【2/29 期限】生活支援のための給付金

食費などの物価高騰の影響を受けた子育て世帯へ給付金を支給しています。詳細は町ホームページ(QR)をご覧ください。お早めにお申し込みください。



- ▼ひとり親世帯 次のいずれか。
 - ①公的年金などの受給により、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
 - ②食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
- ▼ひとり親世帯以外 令和5年3月31日時点で18歳未満*の児童を養育する父母などで、令和5年度住民税均等割が非課税の方または令和5年1月1日以降の家計が急変し、非課税相当の収入となった方。
※特別児童扶養手当の支給対象児童の場合は20歳未満(同一児童につき上記の両方を満たす場合は一方のみ受給可能)
- ▼給付額 児童一人あたり5万円
- ▼申請・問い合わせ **2月29日(木)までに**、町教育委員会子ども課子育て家庭支援係(☎611-2778)へ。

みんなのひろば

じゃじゃっくとくんのつぶやき

水道豆知識列伝! その159



水洗化工事って知っているかジャ～? 汲み取りトイレを水洗トイレに変えたり、台所やお風呂の水をきれいにしてから流すために下水道につないだりする工事のことだジャ! 水洗化すると生活が快適になって、近くの川とか水路もきれいになって、良いことづくしだジャ!

下水道が使えないところでも、浄化槽を設置すれば水洗化できるし、浄化槽を設置するための補助金や設置後の維持管理補助金制度もあるから、興味のある方は上下水道課(☎611-2566)に連絡してみてくださいジャ!!

★最新情報はここから!
「水道やはば」ホームページ <https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>