

今月のテーマは「下肢筋力の強化・膝痛予防」

# みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう。

## ●足全体の筋力強化の体操

- ①安全のために椅子の座面横をつかむ。
- ②足をあげて、つま先が天井を向くように気をつけながら、1～4を数えて下の写真のように動かす。
- ・「1」膝を伸ばす（つま先は天井を向く）
- ・「2」外側に開く
- ・「3」内側に戻す
- 「4」膝を曲げて元の姿勢（①）に戻る
- ③反対の足も同様に行う。

**ポイント** 足を水平に動かすときは、つま先と膝が外側に向かないように注意しましょう。

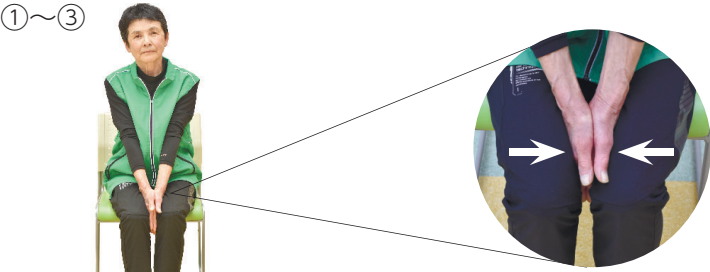


※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやか会」指導者の佐々木富貴子さんです。

## ●膝締め体操

- ①床につく足の間をこぶし一つ分広げる。
- ②両手のひらを合わせて、膝と膝の間に入れる。
- ③その手を挟むように、息を大きく吸ってゆっくり吐きながら、5秒間数えて力いっぱい膝を内側に閉じる。（息を止めない）

**ポイント** 膝の骨の部分より少し内側に挟むと、手の痛みを予防できます。



①～③

シルバーリハビリ体操の普及に向けて

# 指導者の養成講習会を開催

シルバーリハビリ体操を指導できる指導者の養成講習会を行います。この体操は、介護予防推進のために考案され、道具を使わず、いつでも、どこでも、誰でもできます。体操を続けることで、腰痛・膝痛・転倒・失禁予防などが期待できます。指導者は、各地域の「通いの場体操くらぶ」やサロンなどで指導を行います。ぜひ受講して、この体操を地域で広める活動に参加しましょう。

- 日時 6月28日(金)、7月1日(月)・5日(金)・8日(月)・12日(金)の全5日間 午前9時30分～午後4時
- 会場 さわやかハウス
- 対象 町内在住の概ね50歳以上で、原則5日間の全日程に参加できる方（参加できない日は後日補講あり）
- 定員 15人程度
- 内容 解剖運動学の講話、体操の実技など
- 講師 南昌病院の理学療法士・作業療法士など、体操指導者会である「やはばりハさわやか会」に所属する1級指導者
- 申し込み・問い合わせ 6月21日(金)までに健康長寿課（019-611-2828）へ。

## 町の火消しを紹介

町消防団 #1 高橋一彦さん(本部長)



### ●普段のお仕事を教えてください。

福祉事業を営む法人の会社員です。（兼業農家です）

### ●仕事や家庭など、生活との両立で意識していることは？

家族や会社の理解があり活動できています。また、訓練や行事に参加できないときの仲間の協力があることに感謝しています。

### ●思い出に残っている消防団活動は？

東日本大震災で被災した沿岸部で、衝撃的な被災地を目の当たりにしても連携した活動ができ、団結力を感じたのが思い出です。

### ●入団を考えている方へメッセージ

町内に住む仲間巡り会えることが一番の魅力。地域での経験を活かし、家族はもちろん地域住民のためにあなたの力を役立たせてみませんか。

## いつでも入団大歓迎！一緒に町を守りましょう！

▼入団希望などの問い合わせ 防災安全室(019-611-2708)

※7月号では、町消防団第1分団第1部の団員を紹介します。

# 求人情報

町内の求人情報を紹介します。



### 5月17日現在

#### ■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

#### ■(株)シンエンス(高田)

①営業(正社員)②27070-07627141

#### ■(株)仙台食品運輸盛岡営業所(広宮沢)

①4tトラック運転手(正社員)②03010-09297141

#### ■医療法人社団 帰厚堂 南昌病院(広宮沢)

①夜勤専従看護師(正社員)②03010-08954441

#### ■医療法人潤心会(南矢幅)

①歯科衛生士(正社員)②03010-09594641

#### ■(株)B・I盛岡営業所(広宮沢)

①倉庫作業員(正社員)②03010-09881241

#### ■(株)IKトランスポート(流通センター南)

①自動車整備士(正社員)②03010-09712741

#### ■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①整備職(正社員)②03010-09539341

#### ■宮古港湾運送(株)運送事業部 盛岡事業所(流通センター南)

①フォークリフト作業員(正社員)②03010-09364541

#### ■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①大型運行ドライバー(正社員)②03010-09448941

#### ■合同会社高原列車(流通センター南)

①介護職員(正社員)②03010-09469241

#### ■テクノクラフト・シー・アンド・ヴィ(株)(藤沢)

①点検および取付作業員(正社員)②02020-05494841

#### ■(有)ヤマゼン物流(流通センター南)

①自動車整備士補助(正社員)②03010-09773941

就業希望の方は「盛岡公共職業安定所紹介第一部門(019-624-8902)」へ求人番号を告げてお問い合わせください(事業所へは同安定所の紹介状が必要です)。また、スマートフォンでQRを読み取ると「ハローワークインターネットサービス」にアクセスできますので、求人情報の検索などにご利用ください。

# やはば健康チャレンジ キックオフセミナー開催

今年度もやはば健康チャレンジ事業に精力的にご参加いただくために、体組成・血圧測定、事業の説明、今年度取り組む目標設定、運動体験を行います。また、今年度から付与ポイントが変更になります！事業内容の詳細について説明しますので、奮ってご応募ください。

●内容 体組成・血圧測定、事業説明、目標設定、運動体験

※測定は裸足で行います。

●持ち物 活動量計、飲み物

●申込方法 会場ごとに連絡先が異なるため、右図をご覧くださいの上、氏名、電話番号、参加希望会場・日時、運動時の注意事項をお知らせください。

## セミナー参加で 100 ポイントを贈呈！ 健康ポイントとは？

やはば健康チャレンジ事業に参加し、活動量計や歩数計アプリをインストールしたスマートフォンを持ち歩いて歩数を計測したり、体組成・血圧を測定したりすることで、付与されるものです。500 ポイント1口として年度末に抽選で景品が当たります。ポイント付与の内訳については、キックオフセミナーで説明します。

### ウェルベース矢巾会場

日付	①6月10日(月) ②6月17日(月)
開始時間	両日午前10時、午後2時、午後6時
定員	各回15人
申込方法	ウェルベース矢巾 019-601-3733 (FAX019-601-3734)
締め切り	①6月4日(火) ②6月10日(月)

### やはば一く会場

日付	①6月18日(火) ②6月24日(月)
開始時間	両日午前11時、午後2時、午後6時30分
定員	各回30人
申込方法	健康長寿課 019-611-2822 (FAX019-698-1214) 申し込みフォーム(QR)
締め切り	①6月11日(火) ②6月17日(月)



## 子育て・親子交流(6月)

子育て相談も受付中。お気軽にご相談ください。  
※講習会は全て要予約

### aiaiひろば

さわやかハウス019-697-1567

※インターネット(QR)で予約できます。



### 広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
- 日時 毎週火～木曜日9:15～14:30

### 講習会(予約要、各定員10組)

#### 【ドリームベビー「ふれあいえいご」】

- 対象 妊婦、2～6カ月の乳児と家族
- 日時 7日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便  
6月号(QR)をご覧ください。



#### 【レッツゴーベビー「ふれあいえいご」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 10日(月)10:00～11:00

#### 【ミラクルキッズ「えほんであそぼう『パンドロぼう』】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 21日(金)10:00～11:00

#### 【園交流「チャグチャグ馬コ」】

- 場所 矢巾中央幼稚園・保育園
- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 3日(月)10:00～11:00

### うさちゃんのへや 不動児童館019-697-6981

広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
- 日時 火・木・金曜日9:30～12:00

講習会 25日(火)10:00～11:00

「楽しいパネルシアター」(定員10組)

### さくらんぼ広場 矢巾東児童館019-611-1010

広場の開放(予約不要)

- 対象 2カ月～概ね3歳未満の乳幼児と家族
- 日時 月・水・土曜日9:30～12:00

講習会 12日(水)10:00～11:00

「子どもの健口講座」(定員10組)

## 住民情報

4月  
届け出分  
※敬称略

「お誕生」「おくやみ」は、届け出の際に同意を得た方のお名前を掲載しています。

▼問い合わせ 町民環境課 (019-611-2502)

### おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田二区	ささき いさむ 佐々木 勇	90	みほ 美保
//	なごうね あきら 名郷根 朗	80	じゅんいち 順一
//	あべ けんくう 阿部 玄空	89	きくち こ 菊池とも子
高田三区	よしだまたう えもん 吉田又右衛門	97	けんじ 健司
//	こん てつこ 昆 哲子	83	たくみ 工
藤沢一区	さとう サイ 佐藤 サイ	92	よしのぶ 義信

### お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田二区	よしだ ゆあ 吉田 優愛	女	とおる 徹
高田三区	いとう えい 井上 颯翔	男	ともや 朋哉
藤沢一区	こまき つぐみ 小巻つぐみ	女	しょうへい 翔平
//	すがわら あおと 菅原 碧音	男	だいき 大貴
土橋	たかはし あおい 高橋 碧	男	りゅういち 竜一

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
西徳田一区	かいしょう こ 海上しづ子	94	ようじ 洋司
西徳田二区	よしだ ゆきお 吉田 幸雄	73	あきら 晃
東徳田二区	かわむら けいこ 川村 啓子	93	のぶゆき 信行
土橋	くじ こ 久慈ツキ子	86	しんいち 眞一
//	ほそかわ こういち 細川 光一	89	ひろみつ 浩光
下北	なかわら シツエ 中村シツエ	87	しげのり 重則

行政区	氏名	性別	保護者
北郡山	ふじわら ゆうと 藤原 維士	男	たかゆき 崇行
広宮沢二区	おくでら ゆいと 奥寺 唯斗	男	りょう 遼
//	なかむら のあ 中村 乃愛	女	かいと 海斗
下北	あべ ゆづき 阿部 唯月	女	れんた 連多
矢巾二区	たかはし まつり 鷹觜 茉季	女	なおと 脩人
南矢幅九区	たかはし みや 高橋 美陽	女	けいた 敬太

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
下北	みなみ ながたか 見波 永隆	89	ひろし 浩
新田一区	ふじい のぼる 藤井 徳	78	あやこ 綾子
矢巾一区	たむら ともおき 谷村 友興	73	よしひこ 佳彦
室岡	ひろた 廣田ミサヲ	91	やすのり 康範
//	むらまつ キヨ 村松 キヨ	88	たくみ 健己
太田	あきしの こうぶん 秋篠 康文	71	じゅんこ 順子