

今月のテーマ「転倒予防・バランス力強化」

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。

●足指の体操

- ①右足を足の裏が見えるよう、左太ももの上に乗せる。
- ②親指～小指を1本ずつ、ゆっくり曲げたり反らしたりする。
- ③全ての指を手全体でつかみ、曲げたり反らしたりする。
- ④足首を太ももの外側に少し出して、足首をゆっくり回す。
- ⑤左足も同様に行う。

ポイント 体操は靴下を履いたままでも裸足でも、どちらでもできます。足に痛みがあり太ももに乗せることができない方は、補助となる椅子を前に置いて、足を乗せて行いましょう。

①～②



③～④



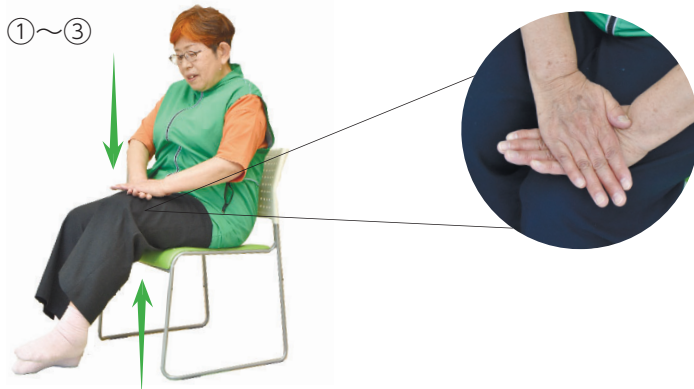
※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかなの会」指導者の細川シゲ子さんです。

●膝と腕の押し合いの体操

- ①右膝に左手を乗せ、その上に右手を重ねる。
- ②右足を上へ持ち上げ、床から足を浮かせる。
- ③足は上にあげるように、両手は足を下におろすように、思い切り力を入れて押し合う。
- ④反対の足も同様に行う。

ポイント 膝を上から押す際にしっかり力が入るよう、手を交差させる。

①～③



こまめな水分補給・休憩など意識して

熱中症を予防しましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。特に、子どもや高齢者は注意が必要です。



詳しくは町ホームページをご覧ください。

- 屋内での注意点 ①扇風機やエアコンで温度を調節②遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用③室温をこまめに確認④暑さ指数値(WBGT)も参考に
- 屋外での注意点 ①日傘や帽子の着用②日陰の利用、こまめな休憩③天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 水分補給のアドバイス 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。
- 問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2835)

矢巾の
火消しを紹介

町消防団 #2

1部 高橋俊成さん(藤沢1区)

●普段のお仕事を教えてください。

岩手医科大学附属病院の看護師です。

●仕事や家庭など、生活との両立で意識していることは？

8月に5人目の子供が産まれます。そのため、家庭、仕事を優先して、無理しすぎない事。家族の支えがあってこそそのボランティア活動です。

●思い出に残っている消防団活動は？

火災現場で長時間消火活動を行い、無事消火でき、真っ暗な中家に帰る時、充実感を感じました。

●入団を考えている方へメッセージ

一度しかない人生に、ボランティア精神を追加してみませんか。お待ちしております。

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)

※8月号では、町消防団第1分団第2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。

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。

6月17日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)サクラダ盛岡営業所(流通センター南)

①営業事務(正社員)②03010-11071741

■(株)アウトレジャー(流通センター南)

①イベントスタッフ(正社員)②03010-11701841

■(株)佐々木組(西徳田)

①重機オペレータ兼作業員(正社員)②03010-11736541

■(株)ムサン物流盛岡営業所(流通センター南)

①7車運転手(正社員)②03010-11651141

■(株)東日本エース盛岡営業所(流通センター南)

①ドライバー(正社員)②03010-11760541

■医療法人泰三会徳永整形外科(南矢幅)

①看護助手(正社員)②03010-11601941

■流通商事(株)(流通センター南)

①ガソリンスタンド店員(正社員)②03010-11831241

■(株)トレーダー愛(広宮沢)

①生花作成・配送スタッフ(正社員)②35020-05848841

■(株)TREN TA Food Service(医大通)

①店舗管理(正社員)②05040-01983241

■ヤマトオートワークス岩手(株)(滝沢・盛岡(2か所)・矢巾・花巻・釜石・北上(2か所)・江刺・一関のいずれか)

①整備工・板金工(正社員)②03070-02792341

■(有)三光陸運(広宮沢)

①トラックドライバー(4ト) (正社員)②09010-15429541

やはラヂ！で放送 今日の料理レシピ 【大豆とニラのみそ焼き】



6月に放送したやはラヂ！「今日の料理レシピ」で紹介したレシピです。町ホームページ(QR)にも掲載していますので、ぜひ作ってみてください。
※やはラヂ！「今日の料理レシピ」は食生活改善推進員が紹介しているおすすめレシピです。偶数月の第3月曜日に放送しています。

▼問い合わせ 健康長寿課(019-611-2822)

材料 4人分

- ゆで大豆1カップ
- 大豆のゆで汁(または水) 大さじ2
- 薄力粉 大さじ4
- 溶き卵1個
- ニラ1/2束
- 干しエビ 適量
- みそ 大さじ1
- ごま油 少々
- 大葉8枚

作り方

- ボウルに薄力粉、大豆のゆで汁、溶き卵、みそを入れてよく混ぜ、生地を作る。
- ①に大豆、1等に切ったニラと干しエビを混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、生地をスプーンで落とし焦げ目がつく程度に焼く。
- 器に盛り付け、大葉を添える。



過去のレシピはこちらから！

ポイント

- ・ニラの香り成分「アリシン」には強い抗酸化作用があり、がんや老化予防に効果的です。
- ・大豆は「畑の肉」といわれ、良質なタンパク質を多く含みます。大豆製品は納豆や豆腐、調味料ではみそ、しょうゆなど日本の食事に欠かせないものばかりです。ぜひ食卓に意識して取り入れてみてください。
- ・ゆで大豆を水煮に変更し、ニラをキッチンばさみで切るとまな板、包丁いらずで簡単に調理できます。

子育て・親子交流(7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

各行事の詳細は子育て情報便7月号(QR)をご覧ください。



a i a i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「涼やかセンサーボトル」】

- 対象 妊婦、2～6カ月の乳児と家族
- 日時 5日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「涼やかセンサーボトル」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 8日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「運動してあそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 22日(月)10:00～11:00

【園交流「七夕会」】※要予約、定員10組

- 場所 徳田保育園
- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 1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 11日(木)10:00～11:00
- 「リズム遊び」(定員10組)

さくらんぼ広場 矢中東児童館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 3日(水)10:00～11:00
- 「七夕遊び」(定員10組)

住民情報

5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)

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田三区	くどう なつき 工藤 那月	男	よしき 芳樹
矢巾一区	こばやし としき 小林 聡輝	男	ともや 知也
矢巾三区	しらた りゅうせい 白田 琉惺	男	かける 翔

行政区	氏名	性別	保護者
南矢幅四区	なかむら りつ 中村 俐斗	男	たいち 太一
南矢幅八区	どぼし めい 土橋 明生	女	かずまさ 一正
室岡	なかの はるき 中野 春樹	男	みさき 巳三喜

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田三区	みなと エイ子 湊 エイ子	84	おのであよしえ 小野寺由江
藤沢一区	たかぎ しょうぞう 高木 省三	66	ひろのり 宏徳
西徳田一区	やまざし よしあき 山岸 美昭	75	えみこ 恵美子
//	はやさか とし子 早坂とし子	61	あきみ 昭美
//	さとう 八ナ 佐藤 八ナ	103	ひでお 秀夫

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
東徳田二区	かわむら のぶお 川村 伸男	81	しんいち 伸一
東徳田二区	かわむら ただし 川村 直	95	よういち 陽一
間野々	かわむら タマ 川村 タマ	96	よしお 祥生
北郡山	みずもと しんいち 水本 信市	68	しんや 信也
//	たなかだてふくみ 田中舘福美	67	こういち 幸一

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
上赤林	よしだ さかり 吉田 彬	95	まさあき 正明
矢巾二区	ないき としえ 内記 敏恵	52	ほそかわのりお 細川哲夫
南矢幅七区	ないじょう かずのり 内城 一紀	83	いくこ 郁子