

今月のテーマ「^{ごえん}誤嚥予防・飲み込み力の向上」

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

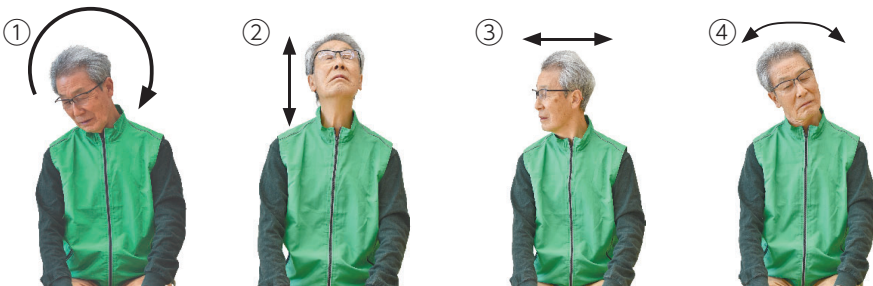
▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう。

※誤嚥は、飲食物やだ液を飲み込んだ際に気管に入ってしまうことです。

●首の運動

- ①口を閉じ、目を開けてゆっくりと首を回す。
- ②首を前後に曲げる。
- ③顔を左右に向ける。
- ④正面を向いて首を左右に倒す。

ポイント 顔を左右に向けるときは、向いた方向の肩を見るイメージで。また、首を左右に倒すときは、耳を肩に近づけるイメージで行いましょう。



※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なの会」指導者の佐藤建一さんです。

●発声練習

- ①口を大きく開きながら「ぱ・た・か」と大きな声で5回繰り返す。
- ②下記の表の順番に、ゆっくりと大きな声で発声する。

①	ら	れ	り	る	れ	ろ	ら	ろ
②	は	へ	ひ	ふ	へ	ほ	は	ほ
③	た	て	ち	つ	て	と	た	と
④	か	け	き	く	け	こ	か	こ
⑤	な	ね	に	ぬ	ね	の	な	の

シルバーリハビリ体操を広めませんか？

指導者講習会にご参加ください

シルバーリハビリ体操は、介護予防を推進するために考案され、道具を使わず、いつでも、どこでも、誰でもできる体操です。続けることで腰痛・膝痛・転倒・失禁などの予防が期待できます。

指導者は、地区住民が集まる「通いの場体操くらぶ」や地域のサロンで体操を指導します。ぜひ一緒に参加してみませんか。

●日時 9月3日(火)、6日(金)、12日(木)、17日(火)、27日(金)の全5日間
午前9時30分～午後4時

●会場 盛岡市総合福祉センター 4階講堂

●受講対象者 町内在住、おおむね50歳以上で、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）②常勤の職業を持たない方で地域活動への参加に興味がある方

●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や作業療法士など

●申し込み・問い合わせ 健康長寿課 (019-611-2828)

●申込期限 8月15日(木)

矢市の 火消しを紹介



町消防団 #3

2部 川村智也さん (東徳田2区)

※写真はドローン操縦中の川村さん

●普段のお仕事を教えてください。

建築板金業、支障木・危険木の伐採解体業です。

●消防団をきっかけ、入団の経緯は？

祖父や両親も消防団員で、物心がつく頃から知っていました。入団前に屯所へお邪魔した際、同世代も多かったので入団しました。

●消防団活動の魅力は何ですか？

まさに「ONE FOR ALL」「ALL FOR ONE」* だと思います。

※一人はみんなのために、みんなは一人のために

●入団を考えている方へメッセージ

消防団に対して良くも悪くもいろんなイメージがあると思いますが、経験はムダにはなりません！

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)

※9月号では、町消防団第1分団第3部の団員を紹介します。

求

人

町内の求人情報
を紹介します。



情

報

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。

7月17日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■日産部品岩手販売(株)(流通センター南)

①総務・経理事務(正社員)②03010-13207941

■(株)サンシーアイ(南矢幅)

①営業(正社員)②05010-10717541

■(株)トーセン(流通センター南)

①倉庫作業(正社員)②13010-65107541

■UDトラックス岩手(株)(高田)

①ルートセールス(正社員)②03010-14619541

■社会福祉法人 爽生会(土橋)

①作業療法士・理学療法士(正社員)

②03010-14724941

■(有)流通センター不動産(又兵工新田)

①アパート案内(正社員)②03010-15464041

■(株)もりでん(流通センター南)

①営業(正社員)②03010-14984941

■(株)もりでん(流通センター南)

①施工管理(正社員)②03010-14986041

■(株)ウェルテック(南矢幅)

①機械整備、溶接工(正社員)②03010-14093841

■学校法人 岩手医科大学(医大通)

①電気関係技術員(正社員)②03010-14280241

■(株)イーダス(南矢幅)

①交通誘導警備員(正社員)②03010-14171041

■プリヴェ運輸(株)盛岡営業所(高田)

①大型ドライバー(正社員)②03010-14272241

■岩手三八五流通(株)(赤林)

①生乳タンクトレーラ乗務員(正社員)

②03010-15133041