

今月のテーマ「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

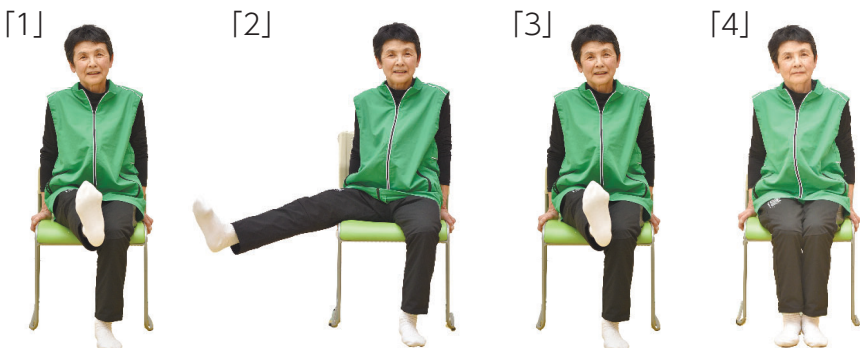
▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう。

●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「やばりハさわやかなの会」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



【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

ひとりで悩みを抱えず、相談してみよう

高齢者なんでも相談 シルバー110番

高齢者の皆さん、ご家族の皆さん、毎日の生活の中で困っていること、悩んでいること、知りたいことなどありませんか？ 岩手県高齢者総合支援センターでは、高齢者なんでも相談「シルバー110番」を設置しています。法律の専門的な相談には岩手弁護士会の先生方が相談に対応します。お気軽にお電話ください。

●相談電話 019-625-0110

●相談時間 いずれも平日となります。（年末年始を除く）

一般相談

普段の生活で困ったことへの対応、知りたい情報の提供など
水・金曜日の午前9時～午後5時

専門相談

弁護士による、財産・金銭・賃貸契約などの専門的な相談対応
第3金曜日の午前9時～正午 ※一人あたり30分程度

矢市の
火消しを紹介



町消防団 6部
吉田 正明さん（上赤林）

●普段のお仕事と入団理由を教えてください。

公共交通業です。地元の消防団の先輩の誘いで入りました。

●消防団活動と仕事、家庭の両立で意識していることは？

消防団活動はあくまでボランティアなので仕事、家庭の行事を優先しながら参加しています。

●思い出に残っている活動を教えてください。

初参加の消防演習が印象に残っています。

●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

男性ばかりや飲み会が多いというイメージがあるかもしれませんが、現在はそんなことないです。地元に対してのボランティアとして、まずは取り組んでみては？

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)

※1月号では、町消防団第2分団第7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。



11月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)古川製作所(流通センター南)

①営業・販売・据付・メンテナンス業務(正社員)
②34060-03283241

■(株)トレーダー愛(広宮沢)

①仕出し調理(正社員)②35020-10766541
■(株)仙台食品運輸盛岡営業所(広宮沢)
①4トトラック運転手(冷凍車)(正社員)
②03010-21874341

■(有)エスケーライン盛岡(下矢次)

①4トトラック乗務員(正社員以外)
②03010-21876241

■(株)セイフティ輸送盛岡営業所(流通センター南)

①4ト・移動式クレーンドライバー(正社員)
②03010-21879741

■百万石建設(株)(南矢幅)

①工事監理・積算業務(正社員)
②03010-23031441

■高橋組(高田)

①解体作業員(正社員)②03010-22825841

■(株)水清建設(西徳田)

①管・水道技術職(正社員)②03010-22864141

■(株)サンクス・エクスプレス(広宮沢)

①ドライバー(正社員)②03010-22484741

■(株)アルゴス(高田)

①自動車販売営業(正社員)②03010-23474341

■(有)盛南輸送(流通センター南)

①4ト・ドライバー(正社員)②03010-23357641

■(有)ヤマゼン物流(流通センター南)

①運行管理者(正社員)②03010-24558741

■みちのく流通(株)(流通センター南)

①ルート配送(正社員)②03040-04562641

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。

やはラヂ！ 12月16日放送 今日の料理レシピ

【長芋のポテトサラダ風】

今月に放送予定のやはラヂ！「今日の料理レシピ」*で紹介するレシピです。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。 ※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	1人当たりの栄養価 エネルギー 104kcal 食塩相当量0.3g
長芋.....340g	プレーンヨーグルト20g
玉ネギ.....1/3個	塩 少々
キュウリ.....2/3本	こしょう 少々
マヨネーズ.....20g	ミニトマト4個

作り方

- ① 玉ネギは薄く切り、湯通ししてから水にさらして水気を切る。
- ② キュウリは小口切りにし、塩を少々ふり混ぜておく。10分ほどおいて水気が出てきたら絞る。
- ③ 長芋は皮をむいて3等長さに切り、ゆでてざるにあげて水気を切る。



過去のレシピはこちらから！



ポイント

- ・マヨネーズにプレーンヨーグルトを加えると調味料が少なくてもおいしく減塩できます。
- ・普段、目分量で料理している方は思っている以上に調味料を使っているかもしれませんので、時々計量してみましょう。計量により調味料が無理なく必要な量に抑えられ、減塩につながります。

- ④ 長芋が熱いうちにボウルに移し、フォークなどで軽くつぶして粗熱を取る。
- ⑤④に玉ネギ、キュウリ、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。塩こしょうで味を調え、ミニトマトを飾る。

子育て・親子交流(12月)

各行事の詳細は子育て情報便12月号(QR)をご覧ください。



aiaihiroba
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

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

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「五感を磨く親子あそび」】

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

【レッツゴーベビー「五感を磨く親子あそび」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 9日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「えほんであそぼう『フレデリック』】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 23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 13日(金)10:00～11:00
- 「クリスマス音楽会」(要予約・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 4日(水)10:00～11:00
- 「みんなでクリスマス」(要予約・定員10組)

住民情報

10月
届け出分
※敬称略

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田二区	金 さいり	女	ゆうき 祐輝
藤沢一区	たかはし 高橋 美澗	女	ゆうき 祐樹
西徳田一区	ほりかわ 堀川 よう	男	たくま 琢磨
東徳田二区	かわむら 川村 太陽	男	わたる 渉
間野々	たにむら 谷村 天音	男	かずや 一也
広宮沢二区	すずき 鈴木 るあ	女	くらま 蔵馬
矢次	たかはし 高橋 蒼樹	男	しょうたろう 勝太郎
新田一区	あおき 青木 彩	女	たけし 健
南矢幅二区	たちばな 橘 ゆら	女	さとし 聡
南矢幅三区	よしだ 吉田 朝燈	男	だいち 大地

「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	こん 昆 ひでお	83	たかはしゆうこ 高橋優子
//	わかさわ 若沢 みち	86	たくまさ 卓正
//	いしくら 石倉 りょうこ	87	かつみ 勝身
藤沢一区	ささき 佐々木 俊教	75	りな 里奈
//	こんの 今野 タキ子	84	つねお 常雄
藤沢二区	ささき 佐々木 茂	91	つよし 毅
西徳田二区	なかわら 中村 喜悦	92	としかず 利和
間野々	きくちしんざぶろう 菊池信三郎	96	ようこ 洋子
北郡山	かねこ 金子 いさお	84	のりこ 典子
広宮沢一区	むらまつ 村松 キノ	100	たかお 孝男
//	むらまつ 村松 さだお	85	ゆきひと 敬仁

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
流通センター	すずき 鈴木 しげる 滋	85	むつこ 睦子
矢次	ささき 佐々木 かず子	72	やすひと 康仁
下北	やまもと やうえもん 山本弥右エ門	92	さだのり 定則
矢巾二区	しらさわ 白澤 いくお 幾男	94	おばらまさのり 小原正則
//	おくち 奥地 がくお 學男	85	ひろゆき 弘幸
南矢幅五区	すずき 鈴木 かずのり 一徳	84	しんじ 伸司
南矢幅六区	きむらふみお 木村富美男	70	ひかげあやこ 日蔭絢子
桜屋	ほそだ 細田 マツノ	88	かつみ 勝美
岩清水	ほそかわ 細川 ただお 忠男	81	のりあき 法明
室岡	むろおか 室岡 かおる 薫	73	えいこ 栄子
//	こばやし 小林 こうや 公弥	69	あつこ 敦子
白沢	ささき 佐々木 せいいち 征一	83	もどむ 求