

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

▼横になる時は、両足を伸ばして座った状態から、体を横にねじるようにして手を床につけます。そのまま肘をついてゆっくりと体を倒し、頭を床にぶつけないように気を付けましょう。
▼体操中は呼吸を止めないように意識しましょう。

※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なの会」指導者の米澤一男さんです。

●膝抱え 正座や椅子に座る動作が楽になる、腰痛予防

- ①仰向けになって、左膝を両手で抱える。
- ②左膝を腹に引き寄せるように深く抱え込み 15 秒姿勢を保つ。
- ③ゆっくり左足を戻し、反対側も行う。

ポイント

- ・伸ばしている足は床から浮かないように伸ばしましょう。
- ・膝を抱える時、痛みで関節を十分に曲げることができない方は、曲げた足の太ももの裏を持つようにすると楽です。
- ・股関節や膝に痛みがある方や、股関節の手術をしたことのある方は、無理のない範囲で行ってください。



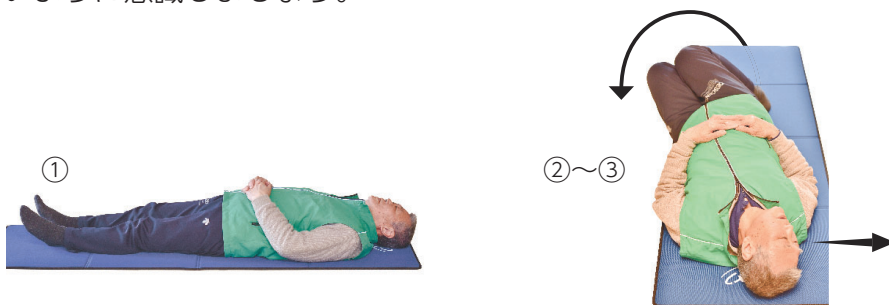
●立て膝体幹ひねり 歩行や寝返りの動作が楽になる、腰痛予防

※股関節の手術をした方は、この体操は控えてください。

- ①仰向けになり、お腹の上で、手を組む。
- ②両膝を立て、両足を左にゆっくり倒す。
- ③顔を右に向け、この姿勢で 15 秒数える。
- ④ゆっくりと元の位置に戻し、反対側も行う。

ポイント

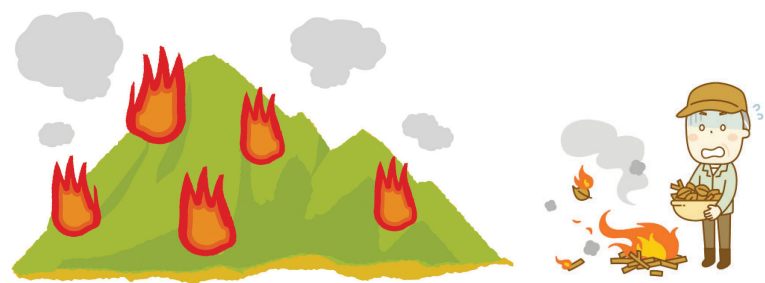
- ・両足を倒す時、両膝は離れないように、両肩は床から浮かないように意識しましょう。



【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

【5/31 まで】山火事予防運動

火の取り扱いにご注意ください



空気が乾燥する季節に合わせて、山火事予防運動が全国で行われています。山火事のほとんどは、人間のちょっとした不注意が原因で発生しています。

森林はきれいな空気や水など、私たちの生活に大切な役割を果たしています。一旦火災などで失われると、その大切な機能が回復するまでには何十年もの年月と多大なコストが必要となります。私たちの大切な資源を守るため、次のポイントを守りましょう。

●山火事予防のポイント

- ・たき火、野焼き、火入れをするときは、消防署に届け出る
- ・強風時および乾燥時には、たき火、野焼き、火入れをしない
- ・たき火や野焼きの場所を離れるときは、完全に消火する
- ・たばこは指定場所で喫煙し、吸い殻は必ず消し、投げ捨てない

●統一標語 「ふるさとの山を守ろう火の手から」

●実施期間 3月1日(土)～ 5月31日(土)

●問い合わせ 盛岡南消防署矢巾分署(019-697-0119)

ポリテクセンター岩手

ハロートレーニング受講生募集

公共職業訓練の訓練受講生を募集します。なお、最新情報や詳細などはポリテクセンター岩手のホームページをご覧ください。※受講料無料



●募集期間 5月1日(木)～ 27日(火)

●入所選考 6月6日(金)

●訓練期間 7月2日(水)～ 12月24日(水)

●対象・募集科 再就職を目指す意欲のある人

金属加工科12人、電気設備施工科15人、建築CAD施工科15人

●施設見学会 5月14日(水)、21日(水) 午前9時20分～午後0時30分

●申し込み ご登録のハローワーク

●問い合わせ ポリテクセンター岩手訓練課(0198-23-5712)

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。

※ハローワークの情報を基に掲載。問い合わせは産業観光課(019-611-2613)へ。

3月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■東北大栄プラスチック(株)(ほっかほっか亭津志田店、日詰店、矢巾店、青山店、みたけ店、盛岡北店のいずれか)

①店舗 マネージャー (正社員) ②03070-00719151

■(有)金沢モータース(土橋)

①整備士(正社員) ②03010-04214351

■(有)ヤマゼン物流(流通センター南)

①運転手(正社員) ②03010-04136351

■ダイソーロジスティックス(株)(広宮沢)

①事務および配車補助(正社員)

②07040-02180751

■南貨物自動車(株)盛岡営業所(流通センター南)

①ドライバー (正社員) ②03010-04660251

■協同薬品工業(株)(流通センター南)

①健康アドバイザー (ルート営業)(正社員)

②06060-00349051

■(有)平成電機サービス(西徳田)

①修理・メンテナンススタッフ(正社員)

②03010-04128351

■(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) ②03010-04767351

■コマツ岩手(株)(矢巾町、北上市、奥州市、平泉町にある営業所のいずれか)

①営業(正社員) ②03010-04604451

■(株)トレーダー愛(広宮沢)

①生花作成・配送スタッフ(正社員) ②35020-02388051

■青森定期自動車(株)盛岡支店(広宮沢)

①中型運転手(正社員) ②03010-05099851



やはラヂ！ 4月21日放送

今日の料理レシピ

【ヨーグルトゼリー】



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		一人当たりの栄養価	
		エネルギー 180kcal、食塩相当量 0.1g	
プレーンヨーグルト	200g	砂糖	60g
牛乳	200g	レモン汁	少々
粉ゼラチン	10g	お好みのフルーツ	400g
水	80cc		

- 作り方
- ゼラチンは水80ccにふり入れてふやかしておく。
 - ヨーグルトとレモン汁、砂糖をよく混ぜ合わせる。
 - 牛乳は人肌程度に温めておく。
 - ①を鍋で溶かしてから②に加え、牛乳も加えて混ぜ合わせる。
 - 型に④を流し入れ、冷やし固める。お好みのフルーツを飾る。



過去のレシピはこちら！



ポイント

朝晩の寒暖差があるこの時期は、体調を崩しやすいため免疫力を維持することがポイントです。

免疫力低下を防ぐには、次の点が大切です。

- 適度な運動をすること
- 十分な睡眠をとること
- ストレスを溜めない生活
- 禁煙
- バランスの良い食事

春は何かと忙しくなる時期ですが、頑張りすぎず、適度に休息をとっていきましょう。



子育て・親子交流(4月)

各行事の詳細は子育て情報便4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



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「まるさんかくサンキャッチャー」】

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

【レッツゴーベビー「まるさんかくサンキャッチャー」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 14日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「絵本であそぼう『のりものいろいろかくれんぼ』】

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

「親子ふれあい遊び」(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 28日(月)10:00～11:00

「こいのぼりあそび」(要予約・定員10組)

住民情報

2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
高田一区	ささき 琥珀空	男	ゆうや 悠也
//	おのでら みねと	男	こうた 孝太
西徳田一区	いわさき しゅうと	男	あつき 淳樹
南矢幅十区	くりはら そうや	男	まさと 雅人

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田三区	こん ヒロ	79	かわむらひさこ 川村桐子
藤沢一区	よしだ ツヤ	92	しょうせい 祥生
//	よしだ えり子	73	かつお 勝男
西徳田一区	ふがね のぶき	73	まさこ 正子
間野々	さいとう じゅん	61	けい 恵
//	あべ たみお	89	あきひこ 明彦
北郡山	たにむら たえこ	87	ゆうじ 雄二
上赤林	なかむら テル子	91	かずゆき 一行

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
広宮沢一区	むらまつ こ	88	みつる 満
城内	なかの いくこ	70	せつお 節雄
矢巾一区	いつかいちと おき	90	フクエ
和味	たかはし きょうこ	88	いずみ 泉
室岡	ささき せつお	69	よう 耀
//	しらさわ エミ	97	きんや 欽也
//	むろおか つとむ	80	としあき 利彰
//	ひろた ちようじ	77	こ ケイ子