

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- ▼両足を床につけ、背もたれから背中を離して背筋を伸ばして座りましょう。
- ▼体操中は呼吸を止めないように意識しましょう。
- ▼痛みのある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

※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」指導者の小松原弘子さんです。

●上下腕組み肩つかみ 肩痛・肩こり予防

- ①右手を左の肩におく。
- ②左手は右腕の下を通して右の肩に置き、肘と肘が重なるようにする。
- ③腕をゆっくり上げ、ゆっくり下ろして再び②の形へ。
- ④左右の腕を組みかえて行う。

ポイント

- ・両腕を首の前で×(ばっ)点にするのではなく、回した手で横から背中の肩甲骨に触れるようにしましょう。(写真ア～イ)
- ・回した手で肩甲骨を横から引き寄せるようにしましょう。
- ・腕に痛みがある人は、痛みのある腕を上にして、痛みのない腕で持ち上げるようにすると楽です。



●体を前に曲げお尻を浮かす体操

足の筋力とバランス力の強化。椅子からの立ちあがりが楽になる

- ①椅子に浅く腰をかけ、足の位置は少し椅子の方に引く。
- ②体の前で指を組み、腕を前に伸ばしながら、体を前に倒す。
- ③両足に重心が移ったところで、ゆっくりお尻を浮かせる。この時、視線は組んだ手を見るようにし、頭が下がらないようにする。
- ④ゆっくり椅子にお尻を戻す。

ポイント

- ・完全に椅子から立ち上がりせず、お尻を少しだけ浮かせましょう。
- ・伸ばした手が下がらないようにしましょう。(写真ア)



【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

6/1～10は電波利用環境保護周知啓発強化期間

電波使用はルールを守って正しく

電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安全・安心の確保に使われています。スマートフォンやテレビなどの身近な存在にも電波が使用されており、普段の生活にも欠かせない重要なものです。



不法電波は、上記のように人々の生活をさせる通信を妨害して、私たちの生活や人命の安全を脅かします。総務省東北総合通信局では、不法電波に関する相談窓口を設けておりますので、ご利用ください。

●不法電波と妨害事例

- ①不法パーソナル無線 携帯電話、PHSが利用できない、MCA陸上移動無線が利用できない。
- ②不法アマチュア無線 消防・救急無線や鉄道用の無線を妨害し、対応を遅らせる。正常なアマチュア無線の通信ができない。 など

●相談窓口 総務省東北総合通信局(022-221-0641)

矢市の火消しを紹介



町消防団 10部

茂瀬 雄太さん (桜屋)

●消防団活動と仕事または家庭の両立で意識していることは？

活動に関しては極力出るように努力はしていますが、息子の行事や外せない仕事がある場合はそちらを優先しています。仕事柄、火事の出動には率先して出るようにしています。

●消防団員として思い出に残っている活動は？

昨年のポンプ操法地区大会で優勝したことです。

●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

自分も入る前は堅苦しいイメージがありました。しかし皆さんとても親切でハートフルな方々なので、ぜひ入団していただきたいと思います。

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)

※6月号では、町消防団第3分団第11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。

※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。

4月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■作山興業(有)(西徳田)

①ごみの収集運搬作業員(正社員)

②03010-05492251

■社会福祉法人新生会(煙山)

①正看護師(正社員)②03010-04927351

■学校法人岩手医科大学(医大通)

①臨床心理士・公認心理士(正社員)

②03010-06314551

■(有)藤原クリーンサービス(西徳田)

①運転手・運転手助手(正社員)

②03010-06201451

■(株)ムサシ物流 盛岡営業所(流通センター南)

①4t、車運転手(正社員)②03010-06176051

■(株)セイフティ輸送(流通センター南)

①フォークリフトオペレーター(正社員)

②11030-08715851

■第一貨物(株)盛岡支店(流通センター南)

①集配セールスドライバー(正社員)

②03010-05923251

■(株)青南商事 盛岡支店(藤沢)

①営業職(正社員)②03010-06557251

■岩手三八五流通(株)(流通センター南)

①フォークリフト作業員(正社員)

②03010-06582551

■けんたろうこどもクリニック(西徳田)

①看護職(正社員)②03010-06754951

■盛岡日産モーター(株)(高田)

①営業(正社員)②03010-07098951



やはば健康チャレンジ

歩いて、測って、ポイントを貯めよう！ やはば健康チャレンジ参加者募集

活動量計または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く

測定スポットで定期的に
血圧・体組成を測定する

測定データ・ポイントを
パソコン・スマホで確認

ポイントに応じて
抽選でプレゼント

体脂肪率や筋肉量が簡単に測定できます

自動でデータ送信されポイントが貯まります

「やはば健康チャレンジ」は、皆さんの健康づくりを支援する事業です。楽しみながら目標をもって続けられるよう、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる仕組みです。皆さんの参加をお待ちしています。

- 対象 20歳以上の町民
- 参加費 ①活動量計使用の場合2,200円
②歩数計アプリ使用の場合無料

※本事業は(株)タニタヘルスリンクと町が委託契約を締結して実施します。

- 内容 ①「活動量計」または「歩数計アプリ」を持ち歩き、歩数をカウントします。
- ②測定スポットに設置した機器で「体組成」「血圧」を定期的に測定します。
- ③データ送信を行うと、取組結果に応じて自動でポイントが貯まります。
 - ・測定スポット利用時は、歩数や測定結果が自動で送信され、ポイントが付与されます。
 - ・歩数計アプリの利用者は、自宅でもスマートフォンからデータ送信できます。

- ④測定データは「からだカルテ」と連携し、パソコン・スマートフォンで確認できます。
- ⑤年間で500ポイント以上取得した方には、年度末に景品が当たります。
- 申し込み メディカルフィットネス「ウェルベース矢巾」(019-601-3733)
- ※受け付けは午前10時～午後6時(月曜除く)
- ※事業に関するお問い合わせは、健康長寿課成人健康係(019-611-2828)までご連絡ください。

子育て・親子交流(5月)

各行事の詳細は子育て情報便5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「カエルでぴょーん」】
 - 対象 2～6カ月の乳児と家族
 - 日時 9日(金)10:00～11:00
- 【レッツゴーベビー「カエルでぴょーん」】
 - 対象 7～12カ月の乳児と家族
 - 日時 23日(金)10:00～11:00
- 【ミラクルキッズ「リトミックであそぼう」】
 - 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
 - 日時 12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 22日(木)10:00～11:00
「手作りおもちゃ」(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 19日(月)10:00～11:00
「運動会あそび」(要予約・定員10組)

住民情報

3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
高田一区	なごうねたけまつ 名郷根竹松	92	みつる 満
〃	なかむら 中村ヨシミ	98	たかし 隆
高田二区	おがさわら 小笠原ナナ	53	まなぶ 学
高田三区	かわはら こうろく 川原 功六	85	まさこ 昌子
東徳田一区	あべ みつお 阿部 光雄	90	みつるい 光法
土橋	ひろた きょうこう 廣田 京光	90	かずひろ 和宏
南昌	さとう こ 佐藤ツヤ子	89	とし美 俊美
広宮沢二区	たかはし 高橋 チヨ	95	まさひろ 正裕

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南煙山	ふじわら みのる 藤原 稔	93	ひろみ 弘見
下北	むとう ゆうさく 武藤 由作	82	のぶこ 信子
新田一区	いわい きょう 岩井 京	93	としお 敏雄
和味	たかはし きょうこ 高橋 京子	88	たかし 隆
桜屋	ひろた みつお 廣田 光男	78	きよこ 紀代子
岩清水	よしだ きよこ 吉田 暁子	83	よしお 兆男
太田	すがわら えつこ 菅原 悦子	69	すえしろう 末城
白沢	すがわら ようこ 菅原 陽子	94	じゅんいち 潤一

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田三区	おおさか そうた 大坂 奏太	男	むねひと 宗斉
藤沢一区	やしまた ふると 矢嶋 楓斗	男	けんじ 賢司
藤沢二区	こんどう そう 近藤 綜	男	まさひろ 雅浩
西徳田一区	はやけやま みずき 富山 瑞基	男	かずや 和也
新田一区	ふくしこのあ 福士心乃愛	女	きよたか 清貴
〃	きりしし ゆうご 去石 悠悟	男	まさや 雅弥
矢巾一区	たけだ かこ 武田 佳子	女	ともや 知也
〃	よこがわ この 横川 心乃	女	としき 俊樹
矢巾二区	はやしじり みなと 林尻 湊杜	男	つよし 剛
南矢幅十区	ふじわら れんと 藤原 廉都	男	ゆうと 悠人
〃	ふじわら けいと 藤原 圭都	男	ゆうと 悠人