

# 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」指導者の及川ミキ子さんです。

## ●大胸筋の強化 胸の筋肉を強くする

- ①胸の前でお祈りをするように両手を組む。
- ②肘を横にはり、一直線になるようにする。
- ③ゆっくり5秒間、手のひらを思い切り押し合うように力を入れる。

### ポイント

- ・手のひらを押し合う時は、両肩が上がらないように注意しましょう。
- ・反動をつけずに全力で押し続けます。
- ・手首の痛みがある方は痛みを感じない範囲で行いましょう。肘の位置を少し下げると手首の痛みが緩和されます。

①～③



肩を上げない

## ●歩く能力を高める体操 腰から脚の付け根にある筋肉の強化、転倒予防

- ①椅子に座り、胸の前で肘を90度に曲げる。
  - ②膝が曲げた肘につくように「1～4」を数えて左右交互に足を上げる。
- 数え方(1) 「1」で右膝をあげる 「2」で右膝を下ろす 「3」で左膝をあげる 「4」で左膝を下ろす。
- 数え方(2) 「1・2・3」で右膝をあげる 「4」で右膝を下ろす 「1・2・3」で左膝をあげる 「4」で左膝を下ろす。

### ポイント

肘の位置は下げず、膝をできるだけ肘に近づけるように上げましょう。



【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

# 6月「食育月間」、毎月19日「食育の日」



詳しくはこちら



令和6年度から新たに第3次矢巾町食育推進計画を策定し、目標の一つに「朝食の欠食率の減少」を掲げています。令和4年度に実施した食育アンケート調査の結果では、毎日朝食を食べる割合は、保護者83.9%、園児・小中学生は約96%でした。朝ごはんを食べない理由は「時間がない」が約半数を占め、続いて「食欲がない」「習慣がない」などが挙げられました。

生活リズムを整えることで、朝に時間の余裕が生まれ、朝ごはんを食べる時間を確保できるようになります。また、お腹を空かせた状態で朝ごはんを食べるためには、夜ご飯を早めに済ませることが理想的です。規則正しい食生活の実践は肥満や生活習慣病予防にもつながります。簡単に作れるレシピを活用し、家族で「早寝、早起き、朝ごはん」に取り組みましょう。

●問い合わせ 健康長寿課成人健康係(電話019-611-2822)

## 矢巾の火消しを紹介



町消防団 11部

細川 佳希さん (岩清水)

### ●消防団に入団した経緯は？

父が昔から消防団として活動しているのを見ていたので、地元に戻ってきた際に入団しました。

### ●思い出に残っている活動、消防団の魅力は？

初めて参加した消防演習で、さまざまな活動を通じて地域貢献できることです。

### ●入団を考えている方へメッセージをお願いします。

大変なイメージがあるとは思いますが、楽しく活動していますのでぜひ入団してみてください！

## 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)

※7月号では、町消防団第3分団第12部の団員を紹介します。

# 求 人 情 報

5月20日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■株式会社クオール(南矢幅)

①理容師(正社員) ②03010-08965551

■丸幸自動車工業株式会社盛岡店(西徳田)

①自動車整備・クレーン整備(正社員)

②03010-08902151

■有限会社吉田土木都南営業所(西徳田)

①重機オペレーター(正社員)

②03010-09044351

■株式会社大商金山牧場(広宮沢)

①食肉製造加工(正社員)②06030-03166051



■株式会社朝日レンタックス(広宮沢)

①商品管理(正社員)②02020-05681051

■西北交通株式会社(南矢幅)

①運行管理者(正社員)②03070-02037151

■株式会社アイヴィック(流通センター南)

①空調システム・給湯機器の修理・メンテナンス(正社員)②03010-09628751

■株式会社メイランド東北(広宮沢)

①配送業務(正社員)②04010-28499451

■橋爪商事株式会社(流通センター南)

①配送職(正社員) ②03080-1172051

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。



# やはラヂ！ 6月16日放送 今日の料理レシピ 【高野豆腐の大葉チーズサンド】



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)

過去のレシピはこちらから！



## 材料 4人分

一人当たりの栄養価  
エネルギー 307kcal、食塩相当量 0.6g

- 高野豆腐.....4枚
- 大葉.....8枚
- スライスチーズ.....2枚
- 鶏ひき肉.....80g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- A 薄力粉.....40g
- 水.....70cc
- マヨネーズ.....大さじ1
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量

## 作り方

- 高野豆腐を水で戻す。
- 高野豆腐の水気を絞り、中央に切れ目を入れて袋状にする。
- 鶏ひき肉に塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせる。
- ②に大葉、半分に切ったスライスチーズ、③を挟む。
- Aを混ぜ合わせてから④に絡め、さらにパン粉をつけて両面を返しながらきつね色になるまで油で揚げる。
- 油をよく切り、食べやすい大きさに切って器に盛る。

## ポイント

今月6月は「食育月間」です。「食育」は生きる上での基本であり、一人ひとりが、生涯にわたって健やかに生活するためにも「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけることが大切です。

1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそろえるように心掛けるなど、できることから始めてみましょう。

## 子育て・親子交流(6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

### aiai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「親子で楽しむ音楽遊び」】
- 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「育児動作と抱っこ紐」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 2日(月)10:00～11:00

### 【ミラクルキッズ「絵を描いてあそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 16日(月)10:00～11:00

### 園交流 煙山保育園

- 対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族
- 日時 9日(月)午前(※時間は後日お知らせ)
- 内容 チャグチャグ馬コ(要予約、定員10組)

### 絵本の広場 ふどうこども園

- 対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族
- 日時 23日(月)10:00～11:00
- 内容 絵本の読み聞かせなど

### うさちゃんのへや 不動児童館019-697-6981

- 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 26日(木)10:00～11:00  
「ヨガでからだをリフレッシュ」(要予約・定員10組)

### さくらんぼ広場 矢巾東児童館019-611-1010

- 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 11日(水)10:00～11:00  
「子どもとの良い関係の築き方」(要予約・定員10組)

各行事の詳細は子育て情報便  
6月号(QR)をご覧ください。



## 住民情報

4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	山舘 李榮	男	優成
高田二区	岩舘 稟和	女	咲
藤沢一区	大森依舞喜	男	健太
西徳田二区	坂下 愛莉	女	大朗
矢巾三区	土屋亜菜音	女	繁一郎
南矢幅六区	戸川 珀弥	男	峻
白沢	北條 希海	男	周

## おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田一区	中村 正男	84	セツ子
//	杉山 武	81	洋子
高田二区	山形 榮子	80	かつひさ 勝久
//	中村 光夫	81	きょうこ 京子
高田三区	浅野 真	46	あさみ 浅美
西徳田一区	小林 禎子	91	としひろ 敏宏
東徳田一区	池田美恵子	61	ひろし 浩
//	田中松太郎	77	まこと 誠
東徳田二区	川村きさ子	75	しょうこ 正子
間野々	谷村トシ子	89	よしひろ 禎裕

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
上赤林	根田 ナツ	97	りょういち 良一
下赤林	小笠原一男	72	かおる 薫
南昌	伊藤マキ子	81	きくちひでこ 菊池秀子
煙山	鷹薮サエ子	93	まきみ 正美
矢次	金子 ヨシ	92	かずひこ 和彦
下北	中塚 ふみ	90	ゆういち 友一
//	村松 冷子	88	ひさお 久生
新田一区	外山 規匡	82	たつや 竜也
矢巾一区	藤原 洋一	81	ひろゆき 洋幸
矢巾三区	菊池 俊二	72	ぶんゆう 文佑
和味	高橋 俊夫	103	やすのり 安則