

みんな一緒にシルバーリハビリ体操

- ▼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」指導者の川守芳子さんです。

- ハムストリングスのストレッチ 腰痛予防、床に座る動作が楽になる
- ①左足をあぐらの姿勢をとるように曲げて座る。右足をその上に伸ばして、つま先を上げずに楽に伸ばす。右足が外側に開かないよう左手で右膝を押さえる。
- ②右手を右の足先に伸ばすように足先を見ながら体を前に倒していく。
- ③その姿勢を 15 秒保つ。
- ④足を入れ替えて同様に行う。

ポイント

- ・身体が硬い方は、伸ばした足の膝を曲げて行いましょう。
- ・腰に痛みがある方や姿勢が辛い方は、お尻の下に座布団を敷くと楽になります。

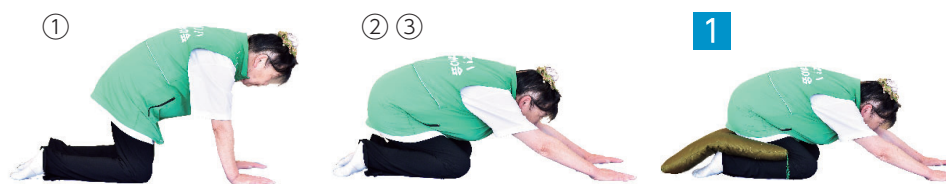


- 肩関節の柔軟性を高める体操 肩痛・肩こり予防

- ①四つばいの体制になり、足の甲を床につける。
- ②お尻をひいて、肩の付け根を伸ばす。この時、目線は真下か 10cm 前を見る。
- ③その姿勢のまま 15 秒間保つ。
- ④ゆっくり元の姿勢に戻る。

ポイント

- ・肘は曲げないよう気を付けましょう。
- ・膝関節に痛みがあって正座が難しい方は、座布団をお尻と足の間に入れると楽に行えます。 **1**
- ・肩に痛みのある人は、痛みの出ない範囲で行いましょう。



【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

シルバーリハビリ体操を広めませんか？

指導者養成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。体操を続けることで、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をします。ぜひ一緒に参加してみませんか。

- 日時 9月2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)の全5日間
午前9時30分～午後4時 ※参加できない日は後日補講あり

- 会場 盛岡市総合福祉センター 4階講堂

- 対象 町内在住、おおむね50歳以上で全日程に参加でき、常勤の職業を持たず、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18日(月)

矢巾の 火消しを紹介



町消防団 12部

藤原 世也さん (太田)

- 普段のお仕事を教えてください。

専業農家です。

- 消防団を知ったきっかけ、入団するに至った経緯は何ですか？
地元に戻って来たタイミングで地域の方に誘われて入団しました。

- 思い出に残っている活動は？

初めての火災出動です。早期鎮火を目指してきびきびと行動している様子は圧巻でした。

- 消防団の魅力は？

活動を通して地域の方とのコミュニケーションが増えた事です。

- 入団を考えている方へメッセージをお願いします。

矢巾町消防団では、地域団員・女性団員・ラッパ隊など様々な活動があります。これなら無理せず出来そうと思ったら一緒に活動してみませんか？入団待っています。

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)

※9月号では、町消防団第3分団第13部の団員を紹介します。

求 人 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。

※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。

7月18日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■医療法人 潤心会(南矢幅)

①歯科助手(正社員) ②03010-13146851

■岩手三八五流通株式会社(流通センター南)

①フォークリフト作業員(正社員)

②03010-13193451



■株式会社トーセン(流通センター南)

①倉庫作業(正社員) ②13010-69992451

■株式会社東北シジシー(流通センター南)

①管理部業務(正社員) ②03010-13692351

■みちのく流通株式会社(流通センター南)

①ルート配送(正社員) ②03040-2692451

■株式会社常盤メディカルサービス盛岡サテライト(南矢幅)

①ルート営業(正社員) ②03010-15107451



やはラヂ！8月18日放送 今日の料理レシピ



【さらさらチキンカレー】

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)

過去のレシピは
こちらから！



ポイント

今月末の8月31日は8、3、1の語呂合わせで「野菜の日」です。令和5年国民健康・栄養調査の結果では、実際の野菜摂取量は目標から100gほど少ない256gとなっています。旬を迎える野菜は栄養が豊富なため、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。

材料 4人分

鶏むね肉.....240g
ニンジン.....80g
サヤインゲン.....40g
ピーマン.....40g
ジャガイモ.....80g
おろし玉ネギ.....200g

一人当たりの栄養価
エネルギー 206kcal、食塩相当量 1.9g

おろしニンニク..1片分
サラダ油.....適量
カレー粉.....大さじ2
おろしショウガ..1片分
カレー粉・塩.....少々

A 塩.....小さじ1
酒.....大さじ1/2
片栗粉.....大さじ1
B かつおだし....400cc
トマト缶.....200cc
固形コンソメ....1個
酒.....大さじ2
トマトケチャップ10g

作り方

- 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにして**A**をふり、1時間ほどねかせておく。
- ニンジン・ジャガイモは1cm角の棒状に切り、ジャガイモは水にさらして水気をきる。ピーマンは細切り、サヤインゲンは3cmの長さに切る。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらニンニクと玉ネギを入れてよく炒める。
- 汁気がとんで甘みが出たらカレー粉大さじ2を加えてさっと炒め、**B**を入れて煮立てる。
- ニンジンを入れて蓋をし、火が通るまで煮る。その後、ジャガイモを入れて蓋をし、10分ほど煮、サヤインゲン、ピーマンを加えて2～3分煮る。おろしショウガ、カレー粉、塩で味を整える。

子育て・親子交流(8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

各行事の詳細は子育て情報便
8月号(QR)をご覧ください。



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「産後のからだケア」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 1日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「ベビトレヨガ」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 4日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「スタンプであそぼう」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 29日(金)10:00～11:00

絵本の広場 やはばこども園

- 対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族
- 日時 18日(月)10:00～11:00
- 内容 絵本の読み聞かせなど(要予約・定員10組)

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 5日(火)10:00～11:00

「楽しい人形劇 児童館交流」(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 27日(火)10:00～11:00

「プールで水あそび」(要予約・定員10組)

住民情報

6月
届け出分
※敬称略

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田一区	ほそかわ ひおり 細川 絵織	男	しょうや 翔矢
高田二区	うえがき かい 上柿 翔唯	男	ゆうだい 雄大
高田三区	いっばいもり こう 一盃森皇羽	男	こうじ 浩司
上赤林	ふじい みく 藤井 光玖	女	ひろき 博己
南矢幅五区	みなみはび ひか 南幅陽々香	女	だいち 大地
//	かわじり りつと 川尻 律仁	男	こなん 喜暖
南矢幅十区	たかはし あき 高橋 暁	男	げんき 健輝
//	むこうやま えま 向山 恵時	女	りょうせい 峻聖
太田	あきの りく 秋篠 璃空	男	ゆきのり 幸憲

「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	こん いしお 昆 石夫	88	しゅういち 秀一
高田三区	なかわら こ 中村ミツ子	97	としひろ 敏博
藤沢一区	ささき まさお 佐々木正男	74	まさたか 真孝
西徳田二区	こだま きよし 子玉 淳	95	まこと 誠
//	みや あきら 宮 章	83	まさき 正樹
間野々	さとう きぬこ 佐藤 絹子	85	ふみお 文男
上赤林	ふじい トシ 藤井 トシ	92	りょうこ 良子
南昌	おやまだ キヌ 小山田キヌ	96	としひろ 敏洋
流通センター	ふじい きよし 藤井 清	95	まなぶ 学

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
流通センター	おがさわらみちろう 小笠原伯郎	96	まもる 司
//	みやこ あきこ 宮古 明子	58	むらかわともこ 村川朋子
煙山	ぬまた ゆきこ 沼田 幸子	78	のりしげ 徳重
南煙山	ぬまた しげのぶ 沼田 重信	99	はるひこ 春彦
矢次	あさだ かつお 浅田 勝男	87	たかこ 孝子
//	たかはし カツコ 高橋カツコ	87	ゆうこ 祐子
下北	かわむら フミ 川村 フミ	99	かずお 和男
新田二区	よこやま さだこ 横山 貞子	88	じゅんこ 純子
南矢幅二区	ふじわら ちかよ 藤原千賀代	69	みつはる 光張
和味	たむら あきひろ 田村 昭弘	61	れいこ 礼子
桜屋	ひろた クニ 廣田 クニ	97	みのる 実
太田	たかはし たかのぶ 高橋 高信	90	こエミ子