

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。
- ▼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。そのまま肘に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。

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハサワカの会」指導者的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らず、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

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。

10月10日現在

- 企業名(就業場所)
- ①職種 ②求人番号
- (株)瀬川勝雅商店盛岡支店(流通センター南)
 - ①営業(正社員) ②03010-19473551
- (株)サンクス・エクスプレス(広宮沢)
 - ①整備・塗装・板金・一般修理(正社員) ②03010-19395751
- ホンダカーズ岩手南(株)(医大通)
 - ①営業(正社員) ②03060-4660151
- (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) ②03010-19840251



■(株)塙原フィットネスクラブウイング(藤沢)

- ①スポーツインストラクター(正社員)

②02020-12831151

■(株)佐々木組(西徳田)

- ①営業(正社員) ②03010-20234751

■(株)しうげつフードサービス(株)(広宮沢)

- ①調理師(正社員) ②03010-20119151

■盛岡日産モーター(株)(高田)

- ①自動車整備士(正社員) ②03010-20132651

■(株)朝日レンタックス(広宮沢)

- ①ルート営業(正社員) ②02020-13462951

■いわて生活協同組合宅配事業部(広宮沢)

- ①商品配達および営業(正社員)

②03010-22306551

岩手県対がん協会すこや館のみ 特定健診等の受診期間を延長します

受診機会の確保のため、すこや館のみ「特定健診等各種成人検診」の受診期間を延長します。受診がお済みでない方は、この機会にぜひ受診しましょう。例年、受診期間は混みあいますので、早めの予約をおすすめします。受診券を紛失された、または届いていない方はお問合せください。

●受診期限 令和8年1月30日(金)

●対象の健診 特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、基本健診、胃がん・大腸がん・肺がん・結核・骨粗しょう症予防・肝炎ウイルス・前立腺がん・乳がん・子宮頸がんの各検診

●場所・予約 岩手県対がん協会「すこや館」(019-618-0151)
へ電話、専用フォーム

※紫波郡・盛岡市内の指定医療機関での特定健診、岩手県予防医学協会とやはば産婦人科での乳がん検診・子宮頸がん検診は12月25日(木)まで。

●問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2835)

無料公開講演会

アルツハイマー病治療の新時代～病態から学ぶ予防法～

認知症は特別な病気ではなく、誰もが関わる可能性があります。予防法など、認知症を正しく知り、できることを学んでみませんか。講演は後日、期間限定で配信も予定しています。詳細は岩手県診療放射線技師会ホームページをご覧ください。※入場無料

講演

- 日時 11月16日(日)午後3時～午後4時

●会場 町公民館3階 大研修室

●講師 米澤久司氏(盛岡赤十字病院 脳神経内科医師)

体験コーナー

- 時間 午後1時～午後3時

●内容 ①無料骨密度測定 ②放射線に関するパネル展示 ③放射線技師のお仕事紹介 など

●問い合わせ (一社) 岩手県診療放射線技師会(019-698-2155)



知らせよう あなたが あの子の 声になる

【11月】オレンジリボン 児童虐待防止推進キャンペーン月間

児童虐待はあなたの身近で起こります。おかしいと感じたら、迷わず連絡してください。

虐待通告は、全ての人に課せられた義務です。通告・相談は子どもを守り、ひいては親をも救うことになります。通告・相談は匿名で行うこともでき、通告・相談した人に関する秘密は守られます。

●地域の方へ

とても痩せているけど、ご飯を食べているのかな

よくみると、体にあざや傷も…

いつもおびえているけど…

あの家、いつも怒鳴り声や泣き声が聞こえるな

あの子、いつも汚れた服を着ているわ

近所の子どもを見て、「おや?」と思ったことがありませんか。あなたの周りで子どもの安全が脅かされていると感じたら、ぜひご連絡ください。あなたの一本のお電話で救われる子どもがいます。

●子育て中のあなたへ

子育てが思うようにいかなくて、自分を責めていませんか。一人で悩んでいませんか。相談できる人はいますか。

子どもに辛くあたってしまうなど、子育てで悩んでいるときは、気軽にお電話をください。お子さんも、あなた自身も笑顔になれる方法と一緒に考えましょう。

●相談先

①こども家庭課 町こども家庭センター (019-611-2831)

※年末年始を除く平日午前9時～午後5時

②岩手県福祉総合相談センター (019-629-9605)

③児童相談所虐待対応ダイヤル (189、通話料無料で24時間・365日受付)

緊急時、生命に関わると思われる場合は、警察110番へ

子育て・親子交流(11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ヶ月～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「新年度の入園申込みについて】

●対象 2～6ヶ月の乳児と家族

●日時 7日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便
11月号(QR)をご覧ください。



【レッツゴーベビー「新年度の入園申込みについて】

●対象 7～12ヶ月の乳児と家族

●日時 10日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ 絵本であそぼう「ぼくのくれよん】

●対象 1歳1ヶ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 21日(金)10:00～11:00

園交流 北高田こども園

●対象 2ヶ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 28日(金)10:00～11:00

●内容 絵本の読み聞かせなど(予約要、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ヶ月～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 20日(木)10:00～11:00

「クリスマス製作」(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ヶ月～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 22日(土)10:00～11:00

「みんなでえいごあそび」(要予約・定員10組)

住民情報報 9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	おがわら ちはや 小笠原一隼	男	あつき 暁稀
高田二区	こんの 金野 天	男	くにひろ 邦裕
土 橋	ほそかわ 美海	女	けんと 健人
南矢幅二区	おさない 長内 碧色	女	けん 謙
南矢幅十区	すがわら 青旺	男	しょうた 祥太
//	ななき だうみ 七木田羽未	女	ひろむ 大夢

おくやみ

行政 区	氏 名	年齢	喪主・世帯主
土 橋	ほそかわ るみこ 細川留美子	83	けんいち 健一
下 赤 林	たかはし さちお 高橋 幸雄	102	たけし 剛
流通センター	くまがいとめのしん 熊谷留之進	93	まさみ 政美
新田一区	すどう みつこ 須藤 光子	92	いたる 達
新田二区	ふるだて みつお 古館 光雄	79	まさたか 正孝
矢巾二区	おおた まさる 太田 勝	85	ひかる 曜

行政 区	氏 名	年齢	喪主・世帯主
南矢幅四区	よしだ すずこ 吉田 鈴子	80	としや 敏也
和 味	むろおか まさし 室岡 正止	74	けいこ 恵子
館 前	だいぼう まさこ 大坊 正子	54	ゆうや 優也
白 沢	さとう きょうぞう 佐藤 享三	84	ひでかず 英和
//	むらまつ としこ 村松 俊子	92	としゆき 俊行