

# 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。

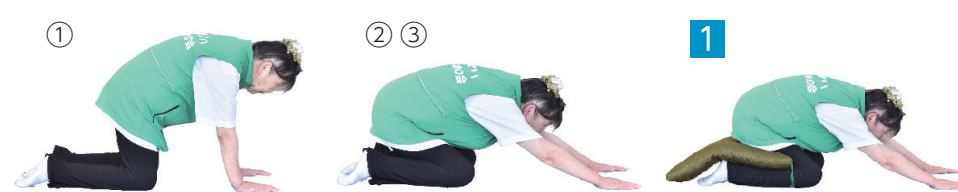


## ●肩関節の柔軟性を高める体操 肩痛・肩こり予防

- 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 10 センチ前を見る。
- 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

町民同士の支え合いを考える

# 令和7年度福祉×まちづくりフォーラム

地域に関わる方々が「地域福祉」の考え方に触れ、身近に感じるきっかけ作りのため「福祉×まちづくりフォーラム」を開催します。どなたでもぜひ、ご参加ください。



※参加無料

●日時 2月19日(木)午後1時30分～午後3時30分(受付 午後1時～)

●場所 町公民館 3階 大研修室

●内容 **基調講演**「学生・若者による地域づくり」

川原直也氏（岩手県立大学 非常勤講師）

### パネルディスカッション

コーディネーター 齋藤昭彦氏（岩手県立大学 客員教授）

パネリスト ①川原直也氏②「学生」「若者」団体③町社会福祉協議会

④福祉課

●申込方法 専用フォーム、電話、FAX（019-611-2579）

●申込期限 2月13日(金)

●問い合わせ 福祉課生活相談係（019-611-2574）

地域づくりをみんなで考えましょう

# 地域みらいづくり会議 合同報告会

小学校区ごとに計画策定や事業実施などに取り組んできた地域みらいづくり会議について、今年度の取り組みの内容をお互いの地区や地域の皆さんに共有するため、全地区合同による報告会を開催します。お住まいの地区の地域づくりに関わることであり、どなたでも参加できますので、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。



●日時 2月21日(土)午後2時～午後4時

●場所 町公民館 3階 大研修室

●内容 各地区の取り組みの成果をポスター掲示し、ワークショップ参加者から内容を説明します。

●問い合わせ 企画財政課まちづくり推進室（019-611-2729）

### 地域みらいづくり会議とは

煙山地区は令和6年度から、徳田・不動・矢巾東の3地区は今年度から、小学校区ごとに地域住民が集まり、広域的な地域課題の改善の検討、地域の維持発展のための指針づくりを行うほか、今年度からは策定した計画に基づく各種地域活動に取り組んでいます。



# 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。

**1月13日現在**

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)ヤマト(藤沢)

①ホール係・調理係(正社員)

②03070-5686051

■(株)流通センターオートサービス(流通センター南)

①自動車整備(正社員) ②03010-25390351

■東和テクノサービス株式会社(流通センター南)

①営業職(正社員) ②03010-26241351

■(株)高清物産(駅東)

①焼肉店でキッチン業務(正社員)

②03040-5289151

■古里FICエネルギー(同)(煙山)

①バイオマス発電プラントの運転員(正社員)

②03010-26200251

■(株)塚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)

②02020-16860051

■(株)瀬川勝雄商店盛岡支店(流通センター南)

①営業(正社員) ②03010-26382451

やはラヂ!2月16日放送

今日の料理レシピ

【麴じゃが】

材料

4人分

一人当たりの栄養価 エネルギー 127\*<sub>100g</sub>、食塩相当量 1.7<sub>g</sub>

焼き麴.....40<sub>g</sub>

しょうゆ.....大さじ3と1/2

ジャガイモ.....2個

みりん.....大さじ2

タマネギ.....1個

水.....500cc

ニンジン.....1/3本

サラダ油.....少々

絹さや.....少々

作り方

①

焼き麴は水につけて戻し、水気を絞っておく。

②

ジャガイモは皮をむいて4～6等分にし、タマネギは1<sub>cm</sub>幅のくし切りにする。ニンジンは小さめの乱切りにする。

③

絹さやはさっとゆでておく。

④

鍋でサラダ油を熱し、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンをさっと炒め水を加える。煮立ったらみりんを加え、ジャガイモが煮えたらしょうゆを加えて3～4分煮る。

⑤①

を加え、煮汁を吸わせながら、汁気が少なくなるまで煮る。

⑥

器に盛り付けて絹さやを飾る。

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。町ホームページにも掲載していますので、ぜひ作ってみてください。※町食生活改善推進員が出演。偶数月の第3月曜放送。

▼問い合わせ 健康長寿課(019-611-2822)

過去のレシピはこちら!

ポイント

2月は全国生活習慣病予防月間です。寒さで血管が収縮しやすく、血圧は上がりやすくなるため、高血圧に特に気を付けましょう。血圧を下げるには、減塩、野菜の摂取量の増加、運動などが効果的です。麴じゃがなどの煮物は、煮汁は飲まずに残すと減塩になります。この機会に、普段の生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。

子育て・親子交流(2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「たまごの馬拉カス」】

●対象 2～6カ月の乳児と家族

●日時 6日(金)10:00～11:00

各行事の詳細は子育て情報便2月号(QR)をご覧ください。

【レッツゴーベビー「たまごの馬拉カス」】

●対象 7～12カ月の乳児と家族

●日時 9日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「チアダンスであそぼう」】

●対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族

●日時 27日(金)10:00～11:00

絵本の広場 北高田こども園

●対象 2カ月～就園前の乳幼児と家族

●日時 2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 13日(金)10:00～11:00

「子どもの栄養」(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 16日(月)10:00～11:00

「ひな祭りあそび」(要予約・定員10組)

住民情報

12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
高田二区	かわはら ウメ	91	ともあき 智明
間野々	よしだ あつこ 敦子	99	かずひこ 一彦
土橋	くじ 久慈ヒサ子	90	ゆうじ 祐治
//	さとう ミエ	90	みつひろ 光浩
北郡山	てるい 照井 良男	92	まこと 眞
広宮沢一区	むらまつ 村松テル子	93	かずや 和也
流通センター	かんの やちよ 菅野八千代	91	じんいち 仁一

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
西徳田一区	さとう えま 佐藤 永栄	女	みつのぶ 光信
下赤林	いのうえ なぎ 井上 凪	男	まさあき 正開
下北	やまうち せな 山内 星来	女	かつゆき 勝之
新田一区	おだ りおう 織田 梨央	男	こじろう 虎二郎

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
流通センター	すずき はるか 鈴木 未来	37	のぶゆき 信行
下北	かわむら ゆきお 川村 幸雄	82	たけひろ 雄大
新田一区	かねこ たかし 金子 卓嗣	88	まさのり 昌訓
//	はなだて さちお 花立 幸夫	72	ひさこ 久子
矢巾一区	なかむら とくお 中村 徳雄	93	ひろこ 弘子
//	むらまつ あさこ 村松 朝子	89	よしあき 義明
南矢幅一区	こん たかこ 昆 孝子	96	むつお 睦夫

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
南矢幅三区	ほそかわ こ 細川とき子	74	かずお 和男
南矢幅六区	ささき はるき 佐々木春綺	21	けんたろう 健太郎
南矢幅九区	ささき まさかつ 佐々 正勝	70	ちかこ 千賀子
岩清水	きくち キミエ 菊池キミエ	101	けいこ ケイ子
室岡	だいほう ミノ 大坊 ミノ	94	そういち 惣市
太田	きくち かずひこ 菊池 一彦	66	ゆうき 佑樹
白沢	やすもと こ 安本ヤエ子	81	ゆうじ 雄司