

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」指導者の小原キヨ子さんです。

●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。 **A**
- ②右手を右の足先に伸ばして、足先を見ながら体を前に倒す。
- ③息を楽にしてその姿勢を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。



シルバーリハビリ体操を地域で広めませんか

指導者養成講習会の参加者募集

シルバーリハビリ体操の指導者の養成講座を行います。この体操は介護予防を推進するために考案され、道具を使わずにいつでも、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・失禁予防などが期待できます。指導者は、お住まいの地域などで体操を指導します。

- 日時 6月26日(金)・29日(月)、7月3日(金)・6日(月)・10日(金)の全5日間 午前9時30分～午後4時
- 場所 さわやかハウス
- 対象 町内在住の18歳以上の方で、原則5日間の全日程に参加できる方(参加できない日は、後日補講あり)
- 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、体操指導者会である「やはばりハさわやかなの会」に所属する1級指導者
- 申込方法 電話、窓口、メール、専用フォーム
- 申込期限 6月19日(金)
- 問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2828、kenkouzukuri2822@town.yahaba.iwate.jp)



塩分摂取量を減らしましょう

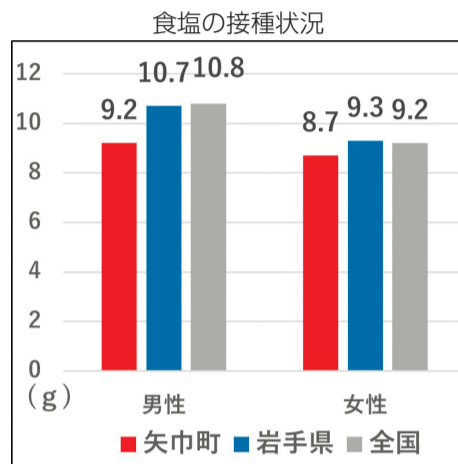
6月「食育月間」、毎月19日「食育の日」

第3次矢巾町食育推進計画では、目標の一つに「塩分摂取量の減少」を掲げています。町特定健康診査(令和4年度)における食塩の摂取状況の平均値は、男性は9.2g、女性は8.7gでした。



塩分摂取量を減らすと、高血圧症などの生活習慣病を予防できます。幼少期から素材の味を生かした薄い味付けを心がけましょう。美味しく減塩するコツは、だしやスパイス、酢などを使用することです。できることから一つずつ始めていきましょう。

- 問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2822)



資料 矢巾町 令和4年度矢巾町特定健康診査 岩手県・全国 令和元年国民健康・栄養調査



簡単に作れる「カボチャと大豆のラタトゥイユ」レシピ



第3次矢巾町食育推進計画概要版

岩手医大の先生から学ぶ

町民公開講座を受講ください

町と岩手医科大学附属病院が平成28年から実施している「やはば脳とカラダのいきいき健診」から分かってきた認知症予防についての講演です。町の認知症予防活動も紹介します。



- 講演 認知症予防のおはなし -YAHABA studyの知見から-
- 講師 赤坂博氏(医学部内科学講座 脳神経内科・老年科分野)
- 日時・場所 6月27日(土)午後2時～午後3時30分(受付開始 午後1時30分) 町公民館3階大研修室
- 申込締切・定員 6月25日(木) 100人程度
- 申込方法 氏名・電話番号・参加人数を記載して、FAX(019-698-1214)またはメール(kenkouzukuri2822@town.yahaba.iwate.jp)へ。
- 問い合わせ 健康長寿課健康づくり推進係(019-611-2825)



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。



5月19日現在

- 企業名(就業場所)
- ①職種 ②求人番号
- (株)アイソニック矢巾事業所(流通センター南)
 - ①生産技術者(正社員) ②03010-8262161
- タカラスタンド(株)東北支社(広宮沢)
 - ①ショールームスタッフ(正社員) ②04010-21919861
- (株)東和本社(広宮沢)
 - ①自動車整備(正社員) ②03010-8350061
- 古里F I C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) ②03010-8182161

- (医)エストエストデンタルケア(南矢幅)
 - ①トリートメントコーディネーター兼歯科助手・受付(正社員) ②03010-8574861
- (株)ホンダ四輪販売中央東北(盛岡南店または矢巾店)
 - ①サービス・自動車整備士(正社員) ②03060-2168761
- (株)東北安田商会(広宮沢)
 - ①営業事務(正社員) ②03010-9060861
- (株)ワキタケアネット(広宮沢)
 - ①営業事務職(正社員) ②13010-44763661
- 西北交通(株)(南矢幅)
 - ①運行管理者(正社員) ②03070-2168861



やはラヂ！6月15日放送 今日の料理レシピ 【おから入りハンバーグ】



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す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)

材料 4人分

一人当たりの栄養価
エネルギー 214kcal、食塩相当量 1.2g

- 鶏ひき肉.....160g^ア 塩・こしょう.....少々
- おから.....120g^ア 溶き卵.....1個
- モロヘイヤ.....60g^ア オリーブオイル...小さじ2
- やまと芋.....60g^ア キャベツ.....適量
- 白ごま.....小さじ2
- ミニトマト.....8個
- 小ネギ.....少々
- A** 大根おろし...160g^ア
- ポン酢.....大さじ1

作り方

- モロヘイヤは茎を切り落とし、葉はゆでて水にさらし、細かく刻む。
- ボウルにひき肉を入れ、おから、すりおろしたやまと芋、溶き卵、①、白ごま、塩、こしょうの順に混ぜ合わせる。
- ②を小判型にまとめ、油を熱したフライパンで両面を焼き、中まで火を通す。
- 器に盛り、**A**と小口切りにした小ネギをかけ、キャベツとミニトマトを添える。



過去のレシピはこちらから！



ポイント

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、虫歯の予防の日です。虫歯は世界で最も多い疾患です。未治療の虫歯は日本人にも多く存在し、近年は高齢者で増加しています。

歯の健康は体全体の健康に関わります。この機会に、ご自身の歯の状態を確認してみましょう。予防には次の点が大切です。

- 毎日の歯磨き
- 定期的な歯科受診
- 1日に何度も間食をしない



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

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

講習会(予約要、各定員10組)

【ドリームベビー「かさのサンキャッチャー」】

- 対象 2～6カ月の乳児と家族
- 日時 26日(金)10:00～11:00

【レッツゴーベビー「かさのサンキャッチャー」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
- 日時 29日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ 絵本であそぼう「やさいさん」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 15日(月)10:00～11:00

園交流 矢巾中央幼稚園・矢巾中央保育園

- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 8日(月)午前 ※予約後、決定次第お知らせ
- 内容 チャグチャグ馬コ(要予約・定員10組)

絵本の広場 こずかたこども園

- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 22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

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 4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

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 17日(水)10:00～11:00

「親子で楽しむ英語あそび」(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)
※行政区は届け出時点の表記です。

お誕生

行政区	氏名	性別	保護者
高田一区	ほろや 褒屋 蒼葉	男	こうへい 滉平
流通センター	ささき いお 佐々木依想	女	しんべい 慎平
矢次	なかざき なつ 中崎 捺津	男	けん 拳
新田一区	すがわら いとせ 菅原 絃世	男	ようすけ 陽介

行政区	氏名	性別	保護者
新田二区	かとう りく 陸	男	りゅう 隆
矢巾二区	たかはし めいか 高橋 芽叶	女	じゅんや 順也
南矢幅四区	はしば はるき 羽柴 晴希	男	りょうた 遼太
南矢幅十区	わが うみ 和賀 羽望	男	ひろまさ 央晟

おくやみ

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
高田二区	おかざき 岡崎トシエ	96	しのぎたかみつ 篠崎貴光
間野々	きくち しょういち 菊池 正一	79	おさむ 修
南 昌	やまもと みる 山本 實	92	いさお 功
城 内	ふじわらしょうじろう 藤原昭二郎	98	しんいち 信一

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
新田一区	しんどう ちえこ 新道智江子	82	こういち 耕一
矢巾一区	よしだ けいこ 吉田 啓子	86	ひろし 寛
南矢幅六区	おうみ ようじ 近江 庸次	89	よしかず 良和
桜 屋	いとう ひろ栄 伊藤 博栄	92	ひろふみ 博文

行政区	氏名	年齢	喪主・世帯主
室 岡	いとう きょうこ 伊藤 京子	76	いさむ 勇
白 沢	ひろた トシエ 廣田トシエ	97	みつる 満
//	むらまつ ともきち 村松 友吉	85	こうじ 幸治
//	よしだ ツギ 吉田 ツギ	94	よしひろ 義博