

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。
- ▼基本姿勢：椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう。

※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかなの会」指導者の佐々木富貴子さんです。

●足全体の筋力強化の体操

- ①安全のために椅子の座面横をつかむ。
- ②足をあげて、つま先が天井を向くように気をつけながら、1～4を数えて下の写真のように動かす。
 - ・「1」膝を伸ばす（つま先は天井を向く）
 - ・「2」外側に開く
 - ・「3」内側に戻す
 - ・「4」膝を曲げて元の姿勢（①）に戻る
- ③反対の足も同様に行う。

ポイント 足を水平に動かすときは、つま先と膝が外側に向かないように注意しましょう。



シルバーリハビリ体操の指導者になりませんか

指導者養成講習会の受講者募集

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・失禁の予防などが期待できます。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します。ぜひ講習会にご参加ください。

- 日時 9月8日(火)・10日(木)・15日(火)・24日(木)・29日(火)の全5日間 午前9時30分～午後4時
- 場所 盛岡市総合福祉センター 4階講堂(盛岡市若園町2-2)
- 対象 町内在住の18歳以上の方で、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
- 申込方法 8月24日(月)までに電話
- 問い合わせ 健康長寿課成人健康係(019-611-2828)

不要なエアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・パソコン

自宅回収サービスをご利用ください

不要になった家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機・衣類乾燥機)は、家電リサイクル法で適切にリサイクルするよう定められています。

町では事業者と連携し、家電4品目とパソコンの自宅回収を始めました。手続きは簡単で、リビングやキッチンなど家の中からの搬出にも対応している便利なサービスです。料金やサービス、申込方法などの詳細は事業者へお問い合わせください。

●申込方法 家電4品目・パソコンいずれも、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページから。

※家電4品目は電話(SGMムービング(株) 0570-056-006 午前10時～午後5時)でも受付中。

●問い合わせ リネットジャパンリサイクル(株)(0570-085-800)

※町、リネットジャパンリサイクル(株)、SGMムービング(株)はリサイクル回収に関する協定を締結しています。

インターネット・電話でお申込み



ご希望の日時に回収



法律に基づいて適正に処理



医療法人社団帰厚堂による町民公開講座

【9月】脳卒中予防・再発防止



申込フォーム

詳細は帰厚堂ホームページをご覧ください。※受講無料

- 日時 9月12日(土)午後2時～午後3時30分
- 内容 小林正和医師(第二脳神経外科部長)による講演「脳卒中 ならないための予防、再発しないための予防」
- 申込方法 申込フォーム、電話、FAX(019-611-2071)
- 申込期限・定員 9月6日(日) 先着100人
- 会場・問い合わせ ケアセンター南昌(JR矢幅駅西口前 019-698-2015) ※受け付けは平日午前9時～午後5時

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、QRから「ハローワークインターネットサービス」にアクセスして求人情報の検索が可能です。



※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17日現在

■企業名(就業場所)

①職種 ②求人番号

■(株)ワキタケアネット(広宮沢)

①受発注コーディネーター(正社員) ②13010-69740061

■(学)岩手医科大学(医大通)

①管理栄養士(正社員) ②03010-13802761



やはラチ！ 8月17日放送
今日の料理レシピ
【豆のツナサラダ】



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

ツナ缶(ノンオイルタイプ).....	60 ^{グラム}	ミックスビーンズ(水煮).....	80 ^{グラム}
キュウリ.....	1/2本	粉チーズ.....	小さじ1
ミニトマト.....	4個	A 塩こうじ.....	小さじ2
ブロッコリー.....	40 ^{グラム}	オリーブオイル.....	大さじ2
		粗びきコショウ.....	少々

作り方

- ① ツナは水気を切っておく。
- ② キュウリは角切りにし、ミニトマトはヘタを取り縦半分に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆで、粗熱をとっておく。
- ④ ボールにミックスビーンズ、①、②、③を入れ、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、最後に粉チーズをふりかける。



過去のレシピ°



ポイント

8月は食品衛生月間です。高温・多湿な夏場は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は飲食店だけではなく、家庭内でも発生しています。

細菌による食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことが大切です。家庭でも衛生面に気を付けて料理をしましょう。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



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。



【レッツゴーベビー「こぐまちゃんのセンサリーボトル」】

- 対象 7～12カ月の乳児と家族
●日時 31日(月)10:00～11:00

【ミラクルキッズ「五感で楽しむスヌーズレン」】

- 対象 1歳1カ月～就園前の幼児と家族
- 日時 7日(金)10:00～11:00

絵本の広場

- 対象 2カ月～就園前までの乳幼児と家族
- 日時 ①3日(月)10:00～11:00
②17日(月)10:00～11:00
- 場所 ①北川保育園 ②やはばこども園
- 内容 絵本の読み聞かせなど

うさちゃんのへや 不動産館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 6日(木)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 26日(水)10:00～11:00
「ちゃぷちゃぷ水あそび」(要予約・定員10組)

住 情 民 報

6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	きくち えいた 菊池 瑛太	男	けんた 研太
西徳田一区	ふじむら まお 藤村 茉央	女	しんや 伸也
土 橋	ふじむら きょう 藤村 驍	男	あきら 彰
広宮沢二区	みずもと あおは 水本 葵晴	女	ゆう 湧

行 政 区	氏 名	性別	保護者
南矢幅三区	あかいし なぎ 赤石 椰	男	しょう 晶
南矢幅五区	はなり みき 羽成 美輝	女	なおや 直也
南矢幅十区	ちば いおり 千葉 衣織	男	ひろき 大樹
//	はたなか いとり 畑中 絃璃	女	こうだい 幸大
白 沢	すがわら さかき 菅原 賢生	男	かずき 和希

おくやみ

行 政 区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
藤 沢 一 区	よしだ せいこ 吉田 生子	85	さちこ 佐知子
西徳田二区	いとう まさる 伊藤 優	81	まさかつ 将勝
間 野 々	よしだ けい 吉田 桂	104	たかし 孝
//	さとう きよし 佐藤 淳	84	こ ヨネ子

行 政 区	氏 名	年 齢	喪主・世帯主
東徳田二区	かわむらこ 川村テツ子	97	はるお 治穂
下 赤 林	おがさわらわたみ 小笠原和民	84	みつゆき 光行
新 田 一 区	てるいこ 照井ヤス子	80	せいいち 誠一
矢 巾 二 区	さかまつ み え こ 坂松美恵子	85	まさみち 正道

行政区		氏名		年齢	喪主・ 世帯主
和	味	のなか 野中	じゅうじ 重二	84	かつひろ 克浩
岩	清 水	よしだ 吉田	げんた 源太	42	としゆき 敏幸
室	岡	さ き さ 佐々木	あきひろ 昭浩	54	てるよし 輝義
	//	よねくら 米倉	いさむ 勇	93	かずひろ 一弘
太	田	たかはし 高橋	のぶえい 信榮	81	のぶあき 信明