

シルリハの活動を追う!

～南矢幅7区と矢巾2区で開催している
かよ
通いの場体操くらぶにおじゃましました～

平成 28 年度から介護予防事業として取り組んでいる「シルバーリハビリ体操」。

町は「やはばりハさわやかなの会」と協力して、地域の公民館でシルバーリハビリ体操の指導を行う「通いの場体操くらぶ」の活動を推進しています。今回は体操くらぶに参加している南矢幅7区と矢巾2区の会場ではどのように活動をしているのか参加者にお話を伺ってきました。

南矢幅7区は、毎週水曜日の午前10時から約1時間、町営住宅森が丘団地集会所で体操を行っています。取材した日は、8回目の通いの場体操くらぶで、指導者と参加者合わせて12人が集まり、上半身と下半身の体操に取り組んでいました。



自分の顔を洗うように手を動かす皆さん。これは肩周辺の筋肉をほぐす運動です。

参加者の声

さくやま てつお
作山 哲郎さん (80歳)

夫婦そろって参加しています。みんなで体操をしているときは生きがいを感じます。



矢巾2区は、毎週木曜日の午前10時から約1時間、矢巾2区公民館で体操を行っています。取材した日は、指導者と参加者合わせて27人が参加し、楽しく、笑いながら、無理なく体操に取り組んでいました。



股関節の動く範囲を確認して、バランス力を鍛えています。

参加者の声

よしだ えいいち
吉田 栄一さん (69歳)

体操は簡単にできて、終わった後は体がぼかぼかするし、楽になった気分になります。



通いの場体操くらぶ 参加グループ大募集!

町では、高齢になっても生きがいや役割をもって楽しみのある暮らしを送ることができるように「通いの場体操くらぶ」の参加グループを募集します。

このくらぶは、住民の方が主体となって地区の公民館などに気軽に集まり、介護予防に効果的な「シルバーリハビリ体操」で体を動かしながら、楽しく活動します。

●参加要件 ①週1回以上自主的に開催する②最低3カ月間継続する③おおむね65歳以上の方が、5人以上参加する④毎回、シルバーリハビリ体操を行う

●町の応援内容 ①リハビリ専門職や保健師・看護師などによる支援(初回から4回程度)②開始時と3カ月後、6カ月後、1年後の体力測定③継続開催相談や介護予防の学習支援

●申し込み 健康長寿課(さわやかハウス内)窓口に設置してある申請書を提出してください。

●問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係(☎611-2828)

風力発電事業に伴う計画段階環境配慮書の公表について

紫波町と花巻市が、共同で実施する（仮称）紫波・花巻風力発電事業（事業者：電源開発株式会社（東京都中央区））の計画段階環境配慮書を環境影響評価法に基づき、周辺市町村に公表します。公表内容について環境保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面により提出することができます。詳しくは下記をご覧ください。

- 公表場所 矢巾町役場1階 住民課環境係窓口
 - 公表期間 12月26日(火)～平成30年1月29日(月)
 - 公表時間 開庁日の午前9時～午後5時（土日・祝日は開庁日です）
 - その他 右のQRコードを読み取ると電子データでも計画段階環境配慮書を見ることができます。
- ※12月26日(火)から閲覧可能
- 問い合わせ先 電源開発(株) 環境エネルギー事業部風力事業推進室 鳥海(☎03-3546-9600)



「スタンプット」でスタンプラリーに参加して豪華賞品を当てよう！

町では、スマートフォンのSNS「スタンプット」を使って町内のスポットを巡るスタンプラリーコンテンツを開催します。期間内にSNS「スタンプット」に掲載されているスタンプラリーシートのうち、町内にあるスポットを3カ所以上巡ってスタンプを押した方に、スタンプの数に応じて記念品を進呈します。まだスタンプットを使ったことがない方は、この機会にユーザー登録をしておすすめスポット巡りを楽しんでみませんか。

- 期間 12月1日(金)～平成30年1月10日(水)
- 応募方法 町ホームページに掲載しているチラシをご覧ください。
- 賞品および参加賞 審査の結果、スタンプ数の多い10人の方に賞品を、それ以外の方に参加賞を進呈します。※右表をご覧ください。
- 問い合わせ 役場企画財政課企画係(☎611-2722)

順位	賞品
1位	商品券1万円分または町特産品セット
2位	商品券5,000円分または町特産品セット
3～5位	商品券3,000円分または町特産品セット
6～10位	商品券1,000円分
参加賞	町ナトカリ減塩調味料

スタンプットとは？

（株）モバイルコムが運営するインターネット上のサービスで、ユーザーが口コミでお気に入りの場所やお店などをまとめて紹介し合う、新しいタイプのSNSです。

ユーザー登録をすると、自分のお気に入りのスポットなどをまとめたシート（スタンプラリー）を作って簡単に公開することができます。スタンプラリーには誰でも参加でき、対象の場所を巡って撮った写真でスタンプとし完成を目指します。別のユーザーが作ったラリーに参加して趣味が合う友達とつながり、交流を楽しむこともできます。

- 問い合わせ先 役場企画財政課企画係(☎611-2722)

登録方法はこちら！

下のQRコードを読み取り、案内に従ってユーザー登録をしてください。

iPhone/Android版もあります。各ストア「スタンプット」で検索してください。



※iPhone/Android版もあります。各ストア「スタンプット」で検索

じゃじゃつとくんの つぶやき。

水道豆知識列伝！

その85

水抜き栓を使ったことあるかジャ？寒いと水道が凍って壊れることもあるから、水抜きしたほうがいいんだジャ。

水抜き栓の位置や使用方法は家によって違うから、賃貸であれば大家さんや管理会社に確認ジャ！！

水抜き栓は半開きだと漏水して料金が発生してしまうから、気を付けて操作してくれジャ！！



★漏水確認の方法はこちら！「水道やはば」ホームページ <http://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>