

保健だより

担当:菊池保健師

自宅でからだを動かそう(ストレッチ編)

みなさん、新型コロナウイルス感染症の影響により座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に良くないと言われており、1日11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べて死亡リスクが40%も高まると言われています。冬期間になり、なかなか外で運動することが難しくなるので、これからの時期は自宅での運動を行ってみませんか？今回は手軽にできるストレッチを紹介します。

適度な運動・スポーツの効果

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

ストレッチを行う時の3つの注意点

- ①呼吸を止めない
- ②反動をつけない
- ③伸ばす筋肉を意識する

【 サイドストレッチ 】

(わき腹を伸ばして背骨のゆがみを改善)



【 肩すぼめ・肩前後回しストレッチ 】

(肩関節を大きく回して首・肩・背中のこりを改善)



【 イス上体後ろ倒し腹筋 】

(お腹をきたえて腰の負担を軽く、お腹を引き締める)



【 腰割り肩入れストレッチ 】

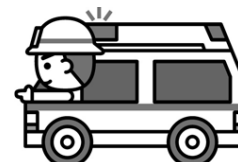
(全身の筋肉を伸ばして基礎代謝をアップ)





消 防 署 通 信

火事と救急・救助は119番



火事・救急・救助は横浜消防署加入電話に通報より断然 **119** 通報が早い!

◎救急車の適正利用について◎

救急車は大きな病気、大きなケガの際に急いで病院へ行くために利用するものです。本当に救急車が必要な時に最寄りの救急車が出動していると、離れた消防署から出動します。離れた消防署から救急車が出動した場合、約30分要します。結果、救急隊の到着が遅れて、救えるはずの尊い命を救うことができなくなります。



★でもこんな時は迷わず119番★

経験した時がないような痛み、言葉がうまく話せない、胸が圧迫されているように痛む、意識がない、呼吸がない、交通事故によるケガ。これが全てではありませんが、適正利用をし、救えるはずの命をみんなで救いましょう!! 町民のみなさんのご協力をお願いします。

最後に…**火事・救急は119番通報!!**をお願いします!!

※119番通報でなければ出動も遅くなり、同じ事を何度も聞かれる場合があります。

◎令和3年 横浜町消防出初式について◎

※令和3年1月7日(木)開催予定の横浜町消防出初式は、新型コロナウイルス感染流行に伴う感染防止対応といたしまして、中止となりました。

町民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

住民のまど

◎お誕生おめでとう

杉山 直幸 (男・11/12) 敬一郎 (三保野)

◎おくやみ申し上げます

石崎 喜美男 (81) 三号新町
澤谷 良悦 (75) 鶏沢
外井 トモ (89) 百目木
杉山 和彌 (83) 二号塚名平

『住民のまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。
おくやみ欄については、町民課窓口へ届出される際に、掲載の可否を確認しております。
また、休日届出等の場合は事前に役場へ連絡をお願いします。

農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議及びその他の法律に基づく審議を行います。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

- ◇定例総会日時 2月10日(水) 13時30分～
- ◇申請の締切日 1月25日(月)

※毎月農業者年金の相談受付を行っています。

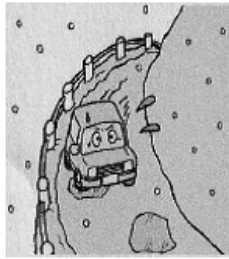


駐在所 通信

横浜駐在所
☎78-2110

～迷惑駐車はやめよう！～

雪が降ったときの迷惑駐車は、緊急車両の通行や除雪作業の妨げになりますので絶対にやめましょう。



～スリップ事故に注意！～

雪道や凍った道では車間距離を十分とり、スピードの出しすぎやハンドル操作に注意しましょう。道路状況が悪いと目的地まで時間がかかるため、出発時間を早めるなどゆとりを持った運転を心がけましょう。

～除排雪中の事故に注意！～

本格的に雪が降ると、除排雪中の事故が増えることが予想されます。

屋根の雪下ろしをするときは、屋根から落ちないように命綱をつけたり、滑り止めのついた靴を履くことで除排雪中の事故を防ぎましょう。



～年末年始を安全に「高齢者宅訪問」～



年末年始を安全に過ごしてもらうため、横浜町駐在所では、町内のお年寄りが住むお宅を訪問し、交通安全やサギ被害の防止を呼びかけました。

近ごろ、いろいろな手口のサギが青森県内でも確認されています。

不審な電話やメール、手紙などには十分注意しましょう。

令和2年11月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	令和2年						令和元年			前年比		
	11月中(単月)			11月末(累計)			11月末(累計)			発生	死者	傷者
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
人身事故	1	0	1	8	0	13	4	0	5	+4	±0	+8
物損事故	4			55			91			-36		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

暮れ早しつるべ落としを感じたり
 契約書条文素読日短し
 天目の茶碗でお茶と暮早し
 ストープにスルメのせれば話切れ
 喜寿仲間G O R T O イート暮れ早し
 さりげなくストープ前の障地取り
 曇天の家々灯る暮れ早し
 せせらぎ向会
 宝 青 北 館 亀 々 仁 恵 景 華 百 舌 子 双 魚