



まなびネットたかさき <http://takasaki.manabi365.net/>



令和 3 年 6 月 1 日 号

発行: 高崎市塚沢公民館

住所: 高崎市飯玉町74番地1

電話・FAX: 361-7981



参加者募集

6月21日(月)

申込受付開始

「夏休み少年少女ものづくり教室」

夏休みの思い出に、自分だけの作品をつくりましょう！

【日 時】 7月28日(水)・29日(木) 午後1時30分～3時30分《全2回》

【会 場】 高崎市塚沢公民館 1階 実習室

【対 象】 小学校3年生～6年生《2日間参加できる児童》

【内 容】 1日目: 紙こま 2日目: デコレーション磁石

【定 員】 5人 ※申込順。定員になり次第締め切ります。

【講 師】 【1日目】 原 直文(塚沢公民館主事)

【2日目】 原 裕子(塚沢小校区生涯学習推進員)

【費 用】 無料

【持ち物】 飲み物・タオル

【申 込】 6月21日(月) 午前9時から高崎市塚沢公民館窓口にて申込み開始

電話での申し込みはできません。定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。

※土、日、祝日の受付はしていません。



お知らせ

公民館を利用する皆さまへ

感染症の拡大にご協力ください。

手洗い・手指の消毒・うがい

マスクの着用・咳エチケット

部屋の換気・体調不良時の利用自粛

消毒液は玄関入口に設置してありますので、来館時にご利用ください。

可能な限りマスクを着用してください。特に咳やくしゃみなどある方は必ずマスクを着用してください。

閉鎖された空間や近距離での会話は注意が必要です。お部屋を利用するときは、定期的に換気を行ってください。感染リスクが心配される方は来館を自粛してください。

また、利用した後の消毒にご協力ください。消毒液は窓口付近に設置しています。



感染が拡大しています。最大限の感染予防を！！

裏面もご覧ください



新刊本のお知らせ



書名	著者名	書名	著者名
服のはなし	行司千絵	52ヘルツのクジラたち	町田そのこ
ソロキャンごはん	natsucamp	クララとお日さま	カズオ・イシグロ
押し、燃ゆ	宇佐見りん	夜明けのすべて	瀬尾まいこ
こどもSDGs	バウンド	お探し物は図書室まで	青山美智子
白鳥とコウモリ	東野圭吾	私のてきとうなお菓子作り	溝呂木一美
心淋し川	西條奈加	のぞいてみよう！いきもののスゴイひみつ	まつしま こういちろ
類	朝井まかて	フライパン	きのした けい
80代の今が最高と言える	川崎淳与	ムーミントロールと小さな竜	トーベ・ヤンソン
群馬のトリセツ	昭文社	ねばらねばなっとう	林 木林
オルタネート	加藤シゲアキ	なにかがいる	佐藤雅彦+ユーフラテス
あほスイッチ！	かずみん	ぱくぱくはんぶん	渡辺鉄太
滅びの前のシャングリラ	風良ゆう	でんしゃとしょかん	深山さくら
ばあさんは15歳	阿川佐和子	おみせやさんでくださいな！	さいとう のぶ

《事前申込不要・参加費無料》

6月の「おはなし会」のお知らせ



♪ ♪ 絵本とわらべ歌で遊びましょう ♪ ♪

【日時】 令和3年6月18日（金） 午後2時30分～3時
 【会場】 高崎市場沢公民館 1階 図書室

*新型コロナウイルスの感染拡大状況等により中止になる場合があります。

廃食油の回収日（※毎月第1水曜日）

日時：令和3年6月2日（水）午前9時30分～11時頃

場所：高崎市場沢公民館 玄関先



《注意していただきたいこと》

- びん又はペットボトルに入れ、しっかりフタをしてください。
- 事前に容器内部を洗浄し乾燥させてください。（水分は大敵）
- 大きなカスなどは、あらかじめ取り除いてください。
- 植物性油以外の油を混入しないでください。

*新型コロナウイルスの感染拡大状況等により中止になる場合があります。

令和3年6月1日

塚沢地区にお住まいの皆様

高崎市立塚沢小学校
PTA会長 宮前 貴子
校長 岡田 直久

『防犯の目』プレート掲示のお願い

初夏の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より本校のPTA活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本校では、子どもたちの安全のために、登下校時などにおける緊急避難場所の目印として「ぼく わたし あんしんのいえ」プレートの掲示を塚沢地区の店舗や事業所の皆様をお願いしております。

また、ご家庭につきましては、以下のような『防犯の目』プレートの掲示をお願いしております。屋外から見えやすい場所に掲示していただくことで、犯罪の抑止につながり、塚沢地区の安全・安心のしるしになればと考えでおります。

今年度よりご協力してくださるご家庭がございましたら、以下の申込書にご記入をお願いいたします。締め切りは6月25日（金）とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

なお、これらのプレートについては高崎警察署の許可をとっております。



『防犯の目』プレート申込書

_____町 第_____町内会 _____班

世帯主名	世帯主名

今回お渡しするプレートは、厚み(4mmほど)のある硬い素材のものを予定しておりますが、申込状況によっては、紙をラミネートした薄いプレートをお渡しする場合がありますので、ご了承ください。

犬の鳴き声！！

主な最近の苦情



「近所の犬が夜、鳴くので寝られない」

「深夜～朝早く犬に鳴かれ、寝つく時間に寝られなくて困っている」

「昼間留守の家で犬が1日中鳴くので、ノイローゼになる」…

といった苦情が、特に住宅密集地で多く聞かれるようになりました！

飼い主さんが出来る！無駄吠え対策

- ① 無駄吠え対策 : しつけ方教室に相談する
- ② 餌の量 : 適正な量の餌を与えているのか確認する
- ③ ストレス解消 : 散歩へつれて行く
- ④ 環境
 - ・室内飼いの場合、鳴き声が外へ漏れないように、窓を閉めてエアコンによる空調管理に切り替える
 - ・外飼いの場合、通いが見えない場所へ犬小屋を移動する
 - ・夜中に鳴く場合は可能であれば夜だけでも室内へ入れてあげる





高齢者あんしんセンター希望館たより

コロナ禍となり、お家で過ごす時間が増えてきました。子どもや孫、百貨店、家電量販店、警察官、銀行員、市役所職員になりすました詐欺電話に注意しましょう。



こんな言葉がでたら、注意！！

- ・ 風邪をひいて、声がかれている
- ・ キャッシュカードを預かります
- ・ クレジットカードが悪用されています
- ・ あなたの個人情報が漏れています



電話機を使って対策しましょう！！

- ・ 留守番設定機能を使いましょう

常に留守番設定にして、知らない人からの電話には出ないようにしましょう

- ・ 防犯機能付き電話を利用しましょう

詐欺電話に対して、警告・録音・着信を拒否などする機能があります。

裏面もあります

市では、特殊詐欺防止機能がついた電話装置等の購入に対し補助を行っています

対象者 下記の①～③のすべての要件を満たす人が対象となります

- ① 本市に住民登録があり、その住所地に居住している方
- ② 昭和27年4月1日以前に生まれた方
- ③ 市税に滞納がない方

対象の電話装置等 下記①～③のすべての要件を満たす新品のもの

- ① 着信時に、「通話が録音されます」等の警告メッセージが自動で流れるもの
- ② 通話内容が自動で録音でき、市内の自宅に設置するもの
- ③ 令和2年4月1日以降に購入し、設置したもの



補助額

購入費の1/2（上限5,000円）100円未満切り捨て
※電話装置等の設置費、付属品の追加購入費用は除く

申請期間

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

* 補助金は先着順となり、予算額に達した時点で受付を終了します

問い合わせ先 高崎市防犯・青少年課 : 027-321-1297



希望館内のオレンジカフェは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休み中です

認知症の対応方法について（お風呂をいやがる）

認知症があると、お風呂に入ったことを忘れてしまったり、お風呂に入る必要性を感じなくなることがあります。お風呂に入ることを強調せず、「**薬を塗る**」「**足の爪を切りたい**」などと**話して**、浴室や脱衣所まで誘います。その後、「浴槽にお湯を入れたのでどうですか」と話してみましよう。

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口



みらい



昨年度、高崎市等広域消防局長を拝命いたしました植原でございます。

日頃から消防局の活動に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜りまして、心から感謝を申し上げます。

消防協力会は、火災予防運動への協力、小・中学校防火ポスター展の開催及び表彰、消防団

歳末警戒への協働など、地域に根差した活動を展開し、まさに市民からの信頼を得られています。そのご努力に、心から敬意を表する次第でございます。

さて近年、全国的に頻発している自然災害、特に豪雨災害は激甚化しています。また地震も大規模化し、残念ながら毎年のように発生しています。

災害について以前なら、「災害は、忘れたところにやってくる」という注意喚起でしたが、今は、「災害は、毎年のように、想定を超えてやってくる」という状況に変わり、常に災害を意識するようになってきました。こうした中、市民が防災・減災に対して期待を寄せるのは、やはり身近な消防団であり、女性防火クラブであり、自主防災組織であり、そして、各機関との連携協力を推進していただいている消防協力会の活動と存在であると確信しております。

末筆ながら、本年も引き続き皆様のご支援を重ねてお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

令和三年四月吉日

高崎市等広域消防局長 植原 芳康



昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、消防団の多くの行事・訓練が中止となってしまいました。しかしながら、災害はいつどこで発生するかわからず、消防団は災害対応機関として、日頃の訓練や出動体制の確保が必要です。高崎市消防団は、危機管理意識を高く持ち、感染症拡大防止に積極的に対処しながら、災害対応に万全を期しています。

◀感染予防対策を施した訓練の様子

「自分たちの地域は自分たちで守る」

高崎市消防団員募集中

連絡先:高崎市等広域消防局警防課 027-324-2216

第41回高崎市小・中学校防火ポスター展

春の全国火災予防運動に併せて、高崎市小・中学校防火ポスター展が開催されました。

市内79の小・中学校から428点の作品が提出され、市長賞以下20人の作品が特別賞を受賞されました。

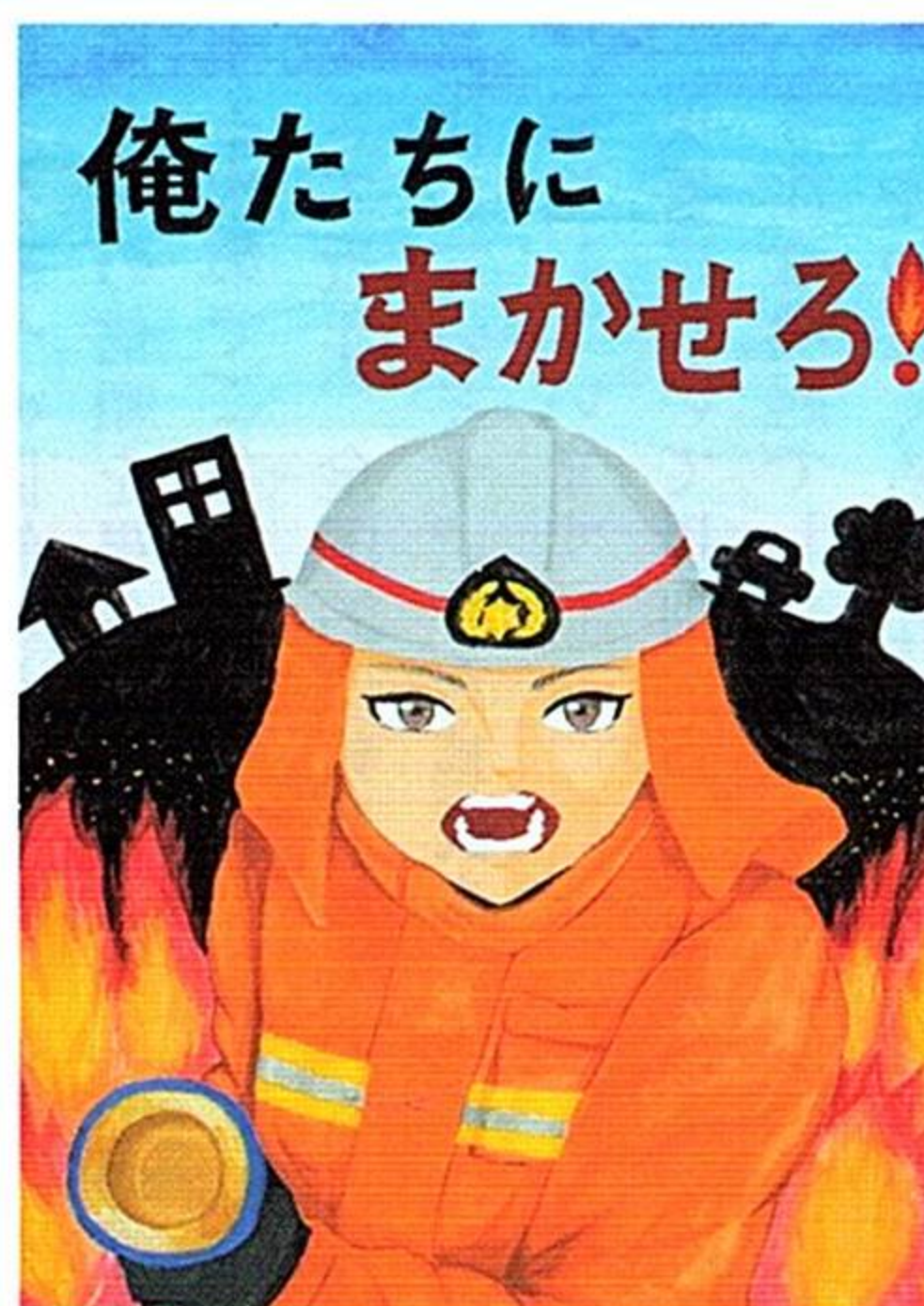
新型コロナウイルス感染防止に鑑み、防火ポスター展のみの開催で、表彰式は中止となりましたが、特別賞受賞者には、記念品としてそれぞれの作品の絵を組み込んだトロフィーを贈りました。

今年度も、消防協力会が作製する防火ポスターには市長賞受賞の作品を使用し、各町内の掲示板等に張り出される予定です。

高崎市消防協力会長賞受賞作品



岩鼻小学校6年 富澤 征牙 さん



群馬中央中学校2年 大畠 那月 さん



昨年度作製のポスター



高崎市女性防火クラブ活動報告

高崎市女性防火クラブでは、毎月10日「ぐんま住警器の日」にちなみ、令和2年10月9日に高崎駅西口と高崎駅コンコースで、ぐんま住警器の日をPRするオリジナル広告入りマスクなどを配布し、住宅用火災警報器設置の効果や定期的な点検、交換等維持管理の重要性を呼びかけました。

《毎月10日は ぐんま住警器の日》

2021度全国統一防火標語

おうち時間 家族で点検 火の始末



全ての住宅の寝室に住宅用火災警報器を!

お知らせ

病院案内 **027-325-0011**

- 救急車を利用しなくても、自宅の車等で病院に行ける場合、診療可能な病院を紹介しています。

火災テレホンサービス **0180-992-222**

- 消防車の出動について、場所と出動内容の概要を、自動応答システムによりお知らせいたします。

発行

令和3年6月1日発行

■ 発行／高崎市消防協力会

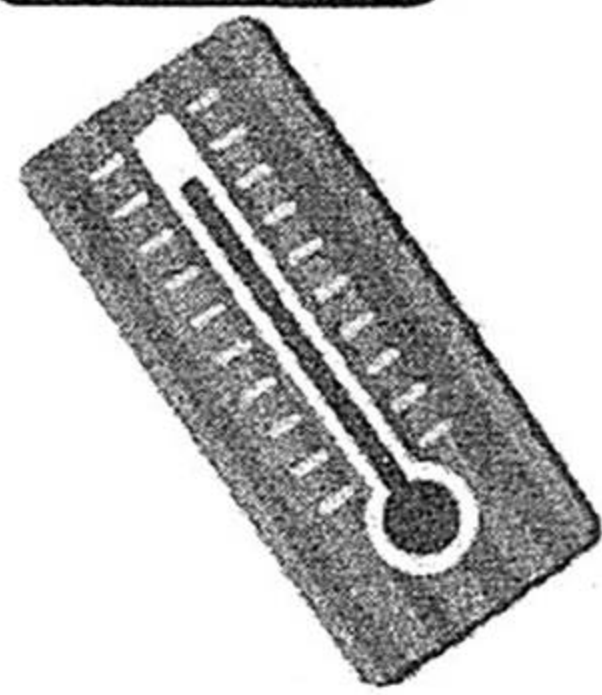
■ 事務局／高崎市等広域消防局予防課

<http://ted.city.takasaki.gunma.jp/shoubou/>

編集後記〈消防協力会から〉

「みらい」第17号の発行にあたり、関係各位のご協力に深く感謝申し上げます。

消防協力会は、消防団及び学生分団、女性防火クラブのますますのご活躍を応援しております。



熱中症

は予防が大事！

本格的に暑くなる前に
暑さに慣れましょう

人間が上手に発汗できるようになる
には、暑さへの慣れが必要です。

暑いときには無理をせず、徐々に暑さに
体を慣らしていきましょう。



涼しい服装・帽子・日傘で
暑さを避けましょう

外出は炎天下を避け、なるべく
日陰や涼しい時間帯を
選びましょう。



熱中症×新型コロナウイルス感染症対策

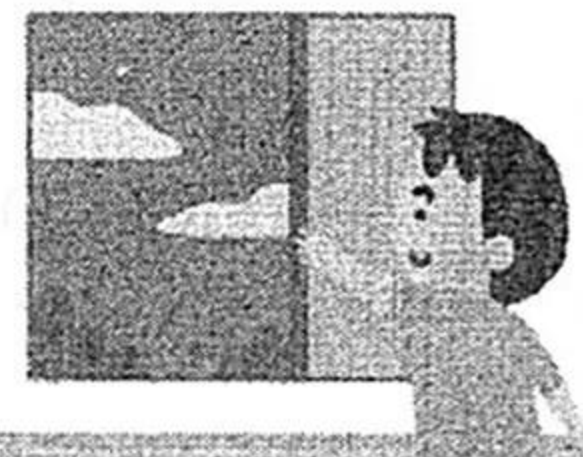
マスクをしていると、
のどの渇きを感じにくい！
こまめに水分補給しましょう

常に水分を手元に用意して、室内でも、
外出時でも、のどが渇いていなくても、
こまめに水分をとるように
しましょう。



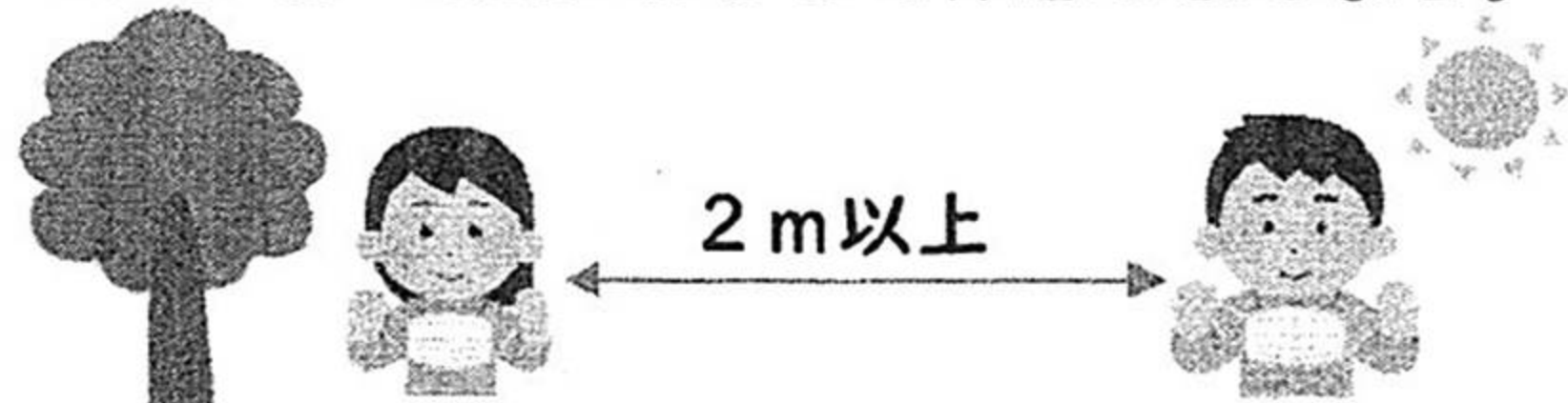
無理せず、エアコンを
活用しましょう
定期的な換気を忘れずに！

窓やドアなど2か所を開けたり、
扇風機や換気扇を併用すると効果的です。
換気後は、エアコンの温度を
再設定しましょう。



屋外で、人と十分な距離
(少なくとも2m以上)
離れている時はマスクを
はずして休憩しましょう！

屋外で人と十分な距離が確保できていれば、
マスクを一時的にはずして休憩しましょう。



ご近所で声をかけあい
みんなで熱中症を
予防しましょう！



裏面も
ご覧ください

熱中症

が疑われる人がいたら

1 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

2 からだを冷やす

衣類をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で首筋や脇の下、足の付け根などを冷やします。うちわや扇風機などで風を送って体を冷やす。

3 水分補給

水分などを補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐ救急車を呼びましょう！



熱中症についての情報はこちら



環境省のウェブサイトで熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。これらの情報を随時確認し、熱中症にかからないようにしましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)



スマートフォン用 QR コード
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



携帯電話用 QR コード
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

梅雨時の交通事故防止

飯塚町交番だより

【ドライバーのみなさんへ】

雨の降り始めは、道路がとても滑りやすくなります。

スピードを落とし、早めのブレーキと十分な車間距離をとりましょう。

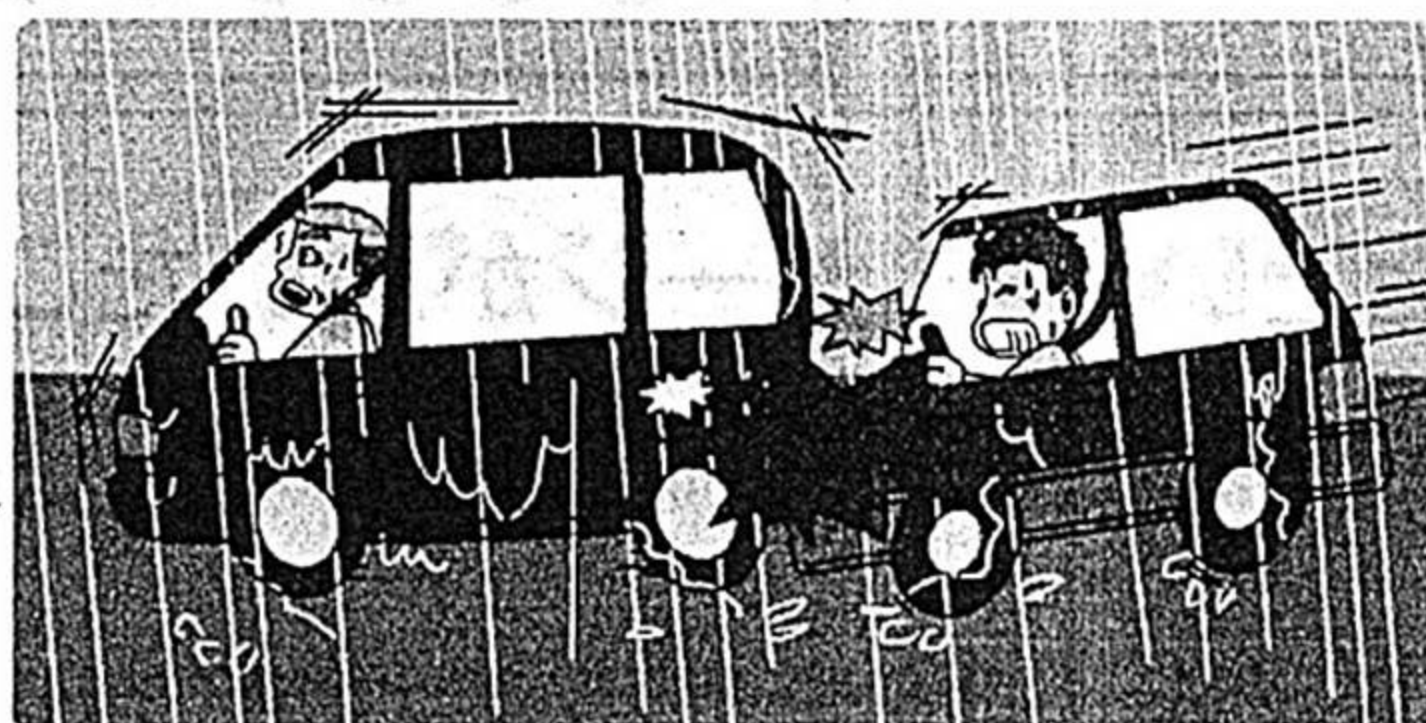
また、大雨で道路に水が溜まっているところに速いスピードで入ると、ハンドルやブレーキが効かなくなることがあります(ハイドロプレーニング現象)。

【歩行者・自転車の方のみなさんへ】

雨の日は、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。反射材や懐中電灯等を活用し、目立つ工夫をしましょう。

自転車の傘差し運転は、バランスや視界が悪くなり、とても危険です。合羽を着用しましょう。

雨の日は、交通事故の危険性が高くなるのでいつも以上に慎重に行動しましょう。



感染症予防について

新型コロナウイルスはまだまだ収束しておらず、窮屈な生活を強いられているかと思われます。そこで、今私たちができることは、

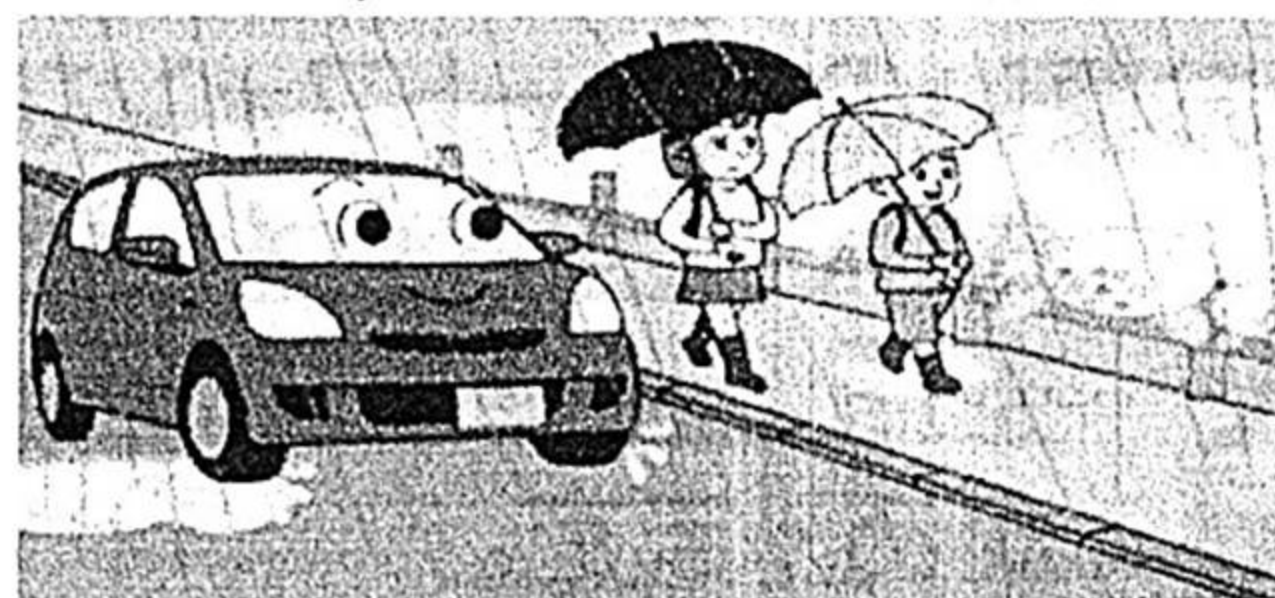
- 手洗い・うがい
- 人が集まっている場所に行かない
- 不要不急の外出は控える
- マスクの着用

等です。この他にも出来ることはたくさんありますが、一番大切なのは、自分自身が感染しないことです。気持ちを強く持ち、地域のみんなで協力して感染症予防に努めましょう！

※ また、この時期は湿度が高くなり、食中毒にかかるリスクも高くなります。



食事には十分注意
しましょう。



飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110

ツイッターを活用した情報発信について



アカウント名 群馬県警(@gunma_police)

運用等の詳細に関しては、群馬県警察ホームページに当アカウントの「運用ポリシー」を掲載しておりますので、ツイッター利用前に必ず確認をお願いします。

上州くん「安全・安心メール」登録者募集中！

① 群馬県警ホームページから登録

URL <http://www.police.pref.gunma.jp/>

② 下記QのRコードを携帯電話のバーコードリーダーで読み込み



メールの配信を希望される方は、
左のQRコードから登録ページに
アクセスし登録をお願いします。



主な配信・情報

- 不審者情報
- 発生・検挙・防犯情報
- 交通関係情報 ○お知らせ

宅配業者などを装う「不在通知」の 詐欺メール要注意！

皆様が使用するスマホや携帯電話に見知らぬ電話番号から
SMS(ショートメッセージサービス)で

お荷物をお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました。
ご確認ください。

<http://●●●●●●●●●●duckdns.org>

などというメッセージが届いたことはありませんか。
メッセージの中には、偽サイトに誘導するURLが添付されています。

URLをクリックした場合、不正なアプリをインストールしてしまったり、
個人情報やお使いのスマートフォンなどのID・パスワードを不正利用
され、見知らぬメッセージや電話、
多額の料金請求を受けてしまう恐れ
があります。



【詐欺などの被害に遭わないために】

- ・メールが届いても返信はしない
- ・添付されているURLにはアクセスしない
- ・送信元の電話番号には絶対に電話をしない
- ・IDやパスワードなど個人情報は一切教えない

などを心がけて下さい。

不安な場合は、家族や契約をしている携帯電話会社、警察などへ
必ず相談するようにしましょう。

群馬県警察本部

電話 027—243—0110(代)

ホームページアドレス

<http://www.police.pref.gunma.jp/>

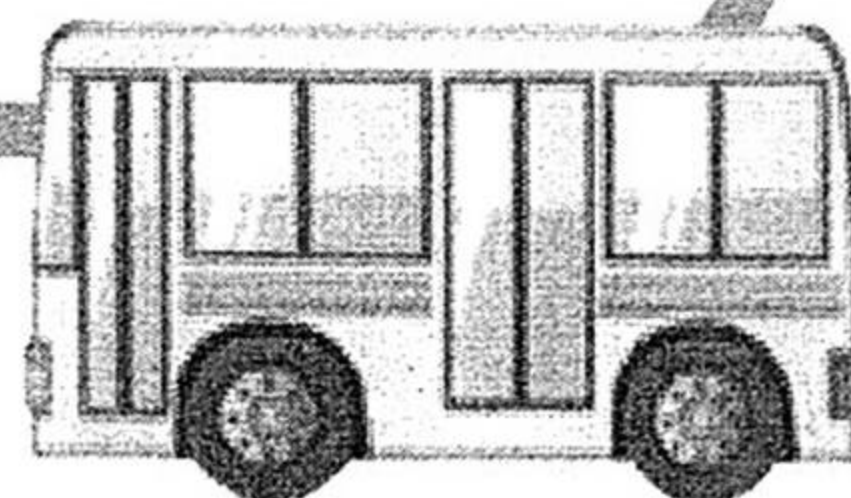
塚沢地区にお住いの人へ

胸部（肺がん・結核）検診を 予約制で実施します

予約先：高崎市保健所健康課健康づくり担当 ☎381-6114

受付時間：平日 8:30 ~ 17:15

*安心してお受けいただけますよう新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施します。
*受診の際には、手指の消毒やマスクの着用のご協力をお願いします。



- 肺の疾患で通院中の人、妊娠中または可能性のある人は検診の対象になりません。
- 自覚症状のある人は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

*65歳以上の人については、結核の早期発見のため年に1回は検診を受けるよう感染症法で決められています。

検診日	受付時間	検診会場
7月1日（木）	9:30~15:30	高崎信用金庫本店 東側駐車場

*感染症対策として、小学校区ごとに1か所、一定の広さがある会場で実施します。
*胸部検診は、個別検診（市内実施医療機関）、セット検診でも受けられます。

- 受付時間を区切り、密にならないように実施します。受付時間は予約時にお伝えします。
- 会場へは「集団健診タクシー（対象：70歳以上の人）」がご利用いただけます。
- 駐車台数に限りがありますので会場に近い人は、なるべく徒歩・自転車でお越しください。

対象：40歳以上の人

持ち物：令和3年度高崎市健康づくり受診券（水色） ※4月上旬に発送しています。

予約ハガキ ※予約した人に郵送します。

検診費用 500円 ※65歳以上の人及び生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料

内容：質問・胸部エックス線撮影

注意事項：濃いプリント・刺繍・スパンコール・ラメ・ボタンのついた服は避けてください。また、ネックレスやワイヤー・金具のついた下着、湿布薬・磁気製品・コルセットは、はずしてください。

お知らせ

個別検診（市内実施医療機関）・セット検診で受ける場合

詳しくは、4/1号の広報と一緒にお配りした『健康のしおり』又は市のホームページをご確認ください。

令和3年6月吉日

飯玉第5町内会各位

飯玉第5こども育成会役員一同

協力会費のお礼

入梅の候、地域の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より飯玉第5こども育成会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

年度初めから年間を通して、活動につかましての協力会費のご協力をお願い致しておりますが、これまで多くの皆様からご賛同いただき、心温まる協力会費をお寄せいただいております。役員一同、厚くお礼申し上げます。皆様から頂戴致しました、この協力会費は今後の育成会活動で大切に使用させていただき、より一層、育成会を盛り上げ、地域の子どもたちの健全育成に役立てていきたいと存じます。

これからも、地域の皆様には、子どもたちの成長を一緒に見守っていただきたく、引き続き、ご指導・ご助言を賜りますよう切にお願い申し上げます。

廃品回収のお願い

第2回 日時：7月3日(土) (小雨決行)

＜荒天の場合は、7月4日(日)になります＞

1. 新聞・広告用チラシ・・・・・・・・・・4つ折りにして
 2. 雑 誌・・・・・・・・・・大きさをそろえて別々に
 3. ダンボール・・・・・・・・・・折りたたんで
 4. 牛乳パック・・・・・・・・よく水洗いして切り開いて乾かす
 5. 雑 紙・・・・・・・・・・お菓子の箱など、紙袋にまとめる
 6. シュレッダーごみ・・・・・・・・袋に入れる
 7. アルミ缶・スチール缶・・・・・・・・中を洗って別々に出してください
 8. ビール瓶・一升瓶・・・・・・・・中を洗って出してください
焼酎瓶（透明瓶＝4合瓶・グリーン瓶＝1.8リットル瓶取手付を回収）
 9. 布 類・・・・・・・・別紙参照（出せる物と出せない物があります！）
- 注意）回収しないもの
金属類・茶色瓶・油瓶・缶詰・ペットボトル・布団・カーペット等

各々ひもで
十字に縛る



回収方法

育成会員は、各自で8:00～8:30に集合場所まで運んでください。

育成会員以外の方は、8時00分までに

自宅前の道路端に出してください。

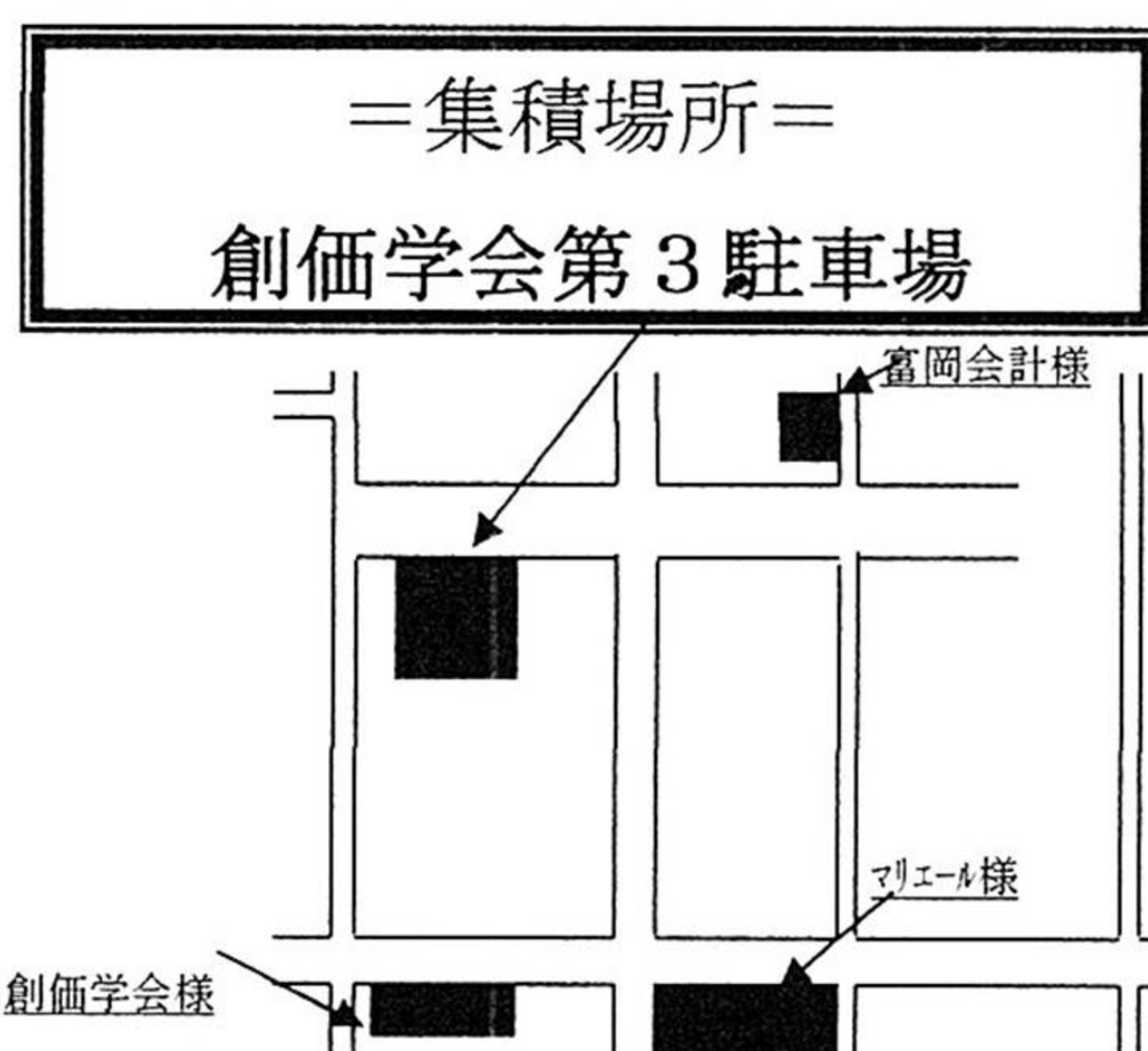
アパート・マンションの方は、建物の1階の道路側に出してください。

次回廃品回収予定

第3回 9月4日(土)

《お礼とお願い》

「上毛かるた」のご寄付
ご協力ありがとうございます。
今年も年間通して回収致します。
古い物や札の揃っていない物でも構いません。
廃品の一番上にわかるように置いてください。



古着・古布類 回収品目リスト

出し方：透明または半透明の袋に入れて出してください

○回収できるもの

衣類※ ¹	
シャツ(ワイシャツ、Tシャツ、ポロシャツ等)	
上着(セーター、フリース、コート、ジャンパー、ジャケット等)	
ズボン(ジーンズ、スカート、ジャージ等)	
下着	着物・浴衣(帯含む)
マフラー・スカーフ・ネクタイ	水着

生活用品		
タオル	カーテン	

寝具		
シーツ	布団カバー	毛布

×回収できないもの

衣類		
皮製品	靴下	ストッキング
帽子	ベルト	
会社名が記載されたもの (〇〇製作所、××運輸等)		
スキーウェア・はんてん・ちゃんちゃんこ等※ ²		

生活用品		
かばん	皮製品	清掃用品
トイレで使用される布製品		カーペット
ぬいぐるみ	座布団・こたつ布団※ ²	

寝具		
布団※ ²		

※¹名前などが記入されたもの(ペンで書かれたもの)は回収できます。

※²中綿が入った製品は回収できません。
(ダウンが入った製品は回収できます)

(注1)破れている服やひどく汚れている服(水濡れ、カビ、ペンキ、油汚れ、ペット用に使用した物や、薬品等の匂いのある物)は回収できません。
(中古衣料として再使用される場合あり)

(注2)雨天時の排出は、ご遠慮ください。
濡れてしまったものは回収できませんので各団体に処理してください。

なかがわ長寿センターだより 6月号

発行：高崎市中川長寿センター 高崎市井野町1061-1

開館時間：午前9時30分～午後4時

電話：027-363-6933

入浴時間：午前10時～午後3時

【6月の予定】

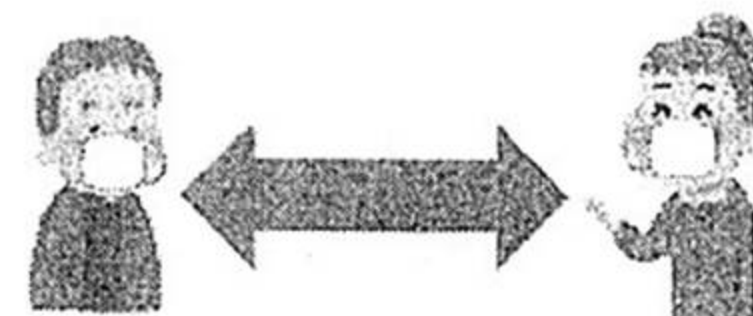
1	火	
2	水	
3	木	健康増進指導教室(柔整師)①
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	健康増進指導教室(柔整師)②
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	コロナ禍における健康増進教室 受付
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	



長寿センターご利用の皆さまへ

新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします

- ・入館時の、手指消毒、検温、名簿の記入にご協力ください。
- ・発熱がない場合でも風邪気味の方、体調不良の方は、利用を避けてください。
- ・**マスクの着用** 館内では常時マスクを着用し、口と鼻を確実に覆ってください。
- ・マスクを外しての会話は控えてください。
- ・入館時や物に触れる際は、手指消毒や手洗いをお願いします。
- ・人との距離を保つよう心がけてください。
- ・お風呂、脱衣室は密集になりやすいことから、利用人数の制限を行います。
- ・飲食する場合は、会話はせずに短時間で済ませるようにお願いします。



できるだけ2m(最低1m)

「コロナ禍における健康増進教室」

【日時】①7月5日 ②7月12日 ③7月19日(全3回)

すべて月曜日 午後1時30分～2時30分

【会場】中川長寿センター 運動支援室

【内容】鍼灸師による免疫力がアップするツボ押しのお話と実技

【持ち物】バスタオル、タオル、水分

【服装】身体を締め付けない服装、マスク着用

【定員】10人 【対象者】高崎市民(年齢制限なし)

【申込み】6月23日(水)午後2時にセンター玄関ロビーで受け付けます。午後2時の時点で定員を超えた場合は抽選となります。

※申込み時には高崎市民であることを確認できるもの(市長寿センター利用証明書、免許証、保険証等)を持参してください。

※今後の新型コロナウイルス感染状況によっては中止となる場合があります。ご了承ください。

【問い合わせ先】岡田鍼灸接骨院 027-370-2727

体を動かす

プラス・テン

「+10」から始めてみよう！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。まずは、今より10分多く（^{プラス・テン}+10）体を動かしましょう。慣れてきたら、少しずつ時間を増やしましょう。

目標は1日合計60分、高齢の方は1日合計40分が目安です。生活の中にストレッチや筋トレを取り入れて、体力アップを目指しましょう。

※ロコモ＝ロコモティブシンドローム

（厚生労働省「アクティブガイド2013」をもとに作成）

おすすめのストレッチ＆筋トレ

空いた時間に気軽に実践！家事やテレビを見ながらできます！



椅子を使ってスクワット

- ① 椅子に座り、両手を前に伸ばす
- ② 両足は肩幅よりやや広い程度に開く
つま先はやや外側に向ける
- ③ 体を前傾させながら、ゆっくり立ち上がる
- ④ おしりを後ろに引くようにゆっくり腰を下ろす

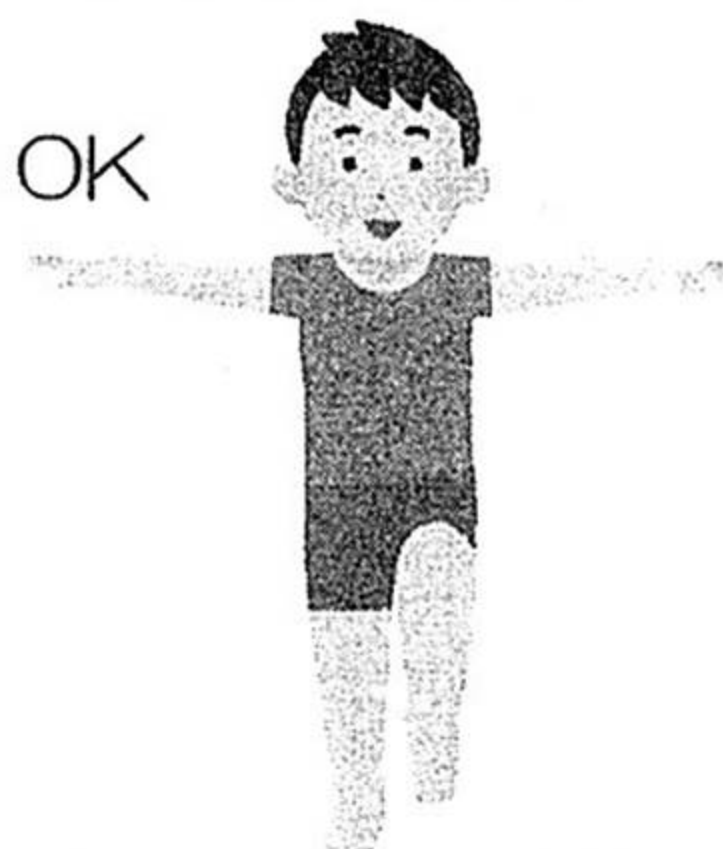
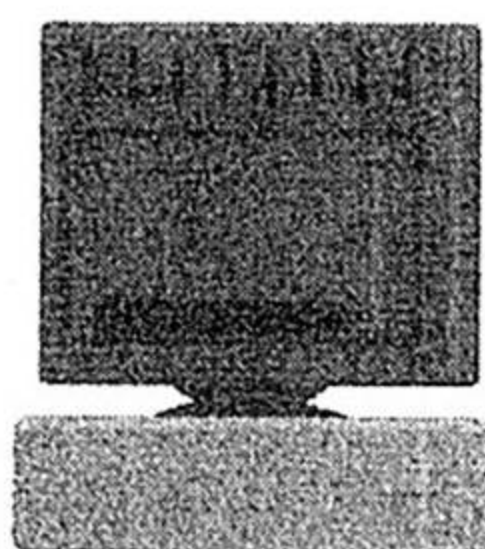
- ☆ 息は止めずに、深呼吸をするペースで5～6回繰り返す
- ☆ 安定感のある椅子で行う



片足立ち

- ① 背筋を伸ばす
- ② 息を吐きながら、片足を持ち上げる
- ③ 30秒間静止する

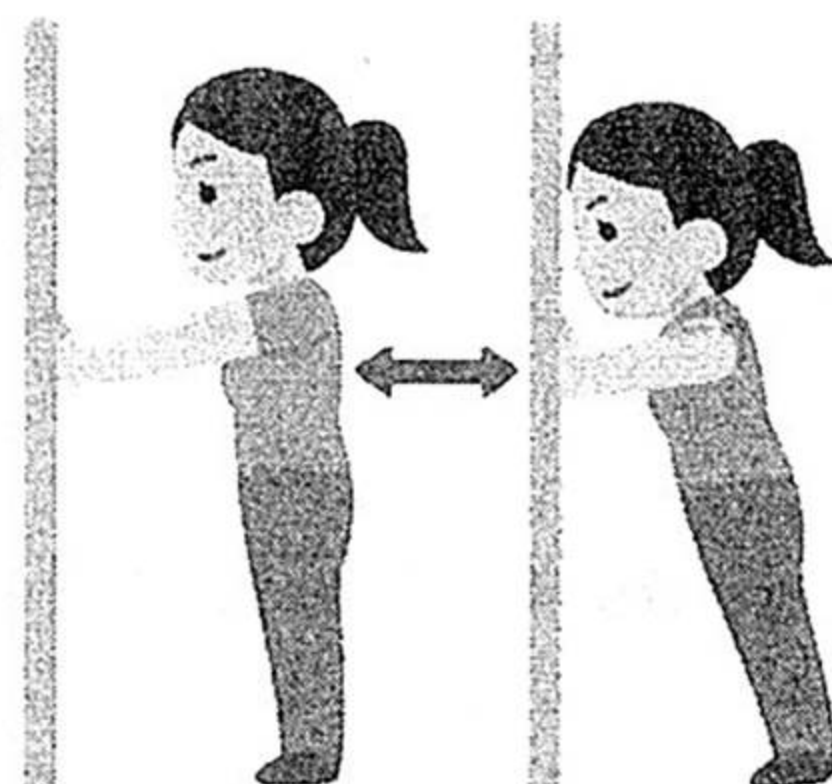
- ☆ 支えが必要な場合は机や壁などに手をついて行う
- ☆ テレビを見ながらでもOK



壁を使って腕立て伏せ

- ① 手をまっすぐ前に水平につき出し、壁につくまで前進する
- ② 足と手は、肩幅に開く
- ③ 息を吸いながら肘を曲げ、息を吐きながら肘を伸ばす

- ☆ 目標は10～15回
- ☆ かかとは床から離さない
- ☆ 肘を曲げるときにお腹が前に突き出ないように



ふくらはぎストレッチ

- ① 手は腰に、両足を前後に開く
- ② 後足のかかとをしっかりと地面につける
- ③ 息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる
- ④ 反対側の足も同様に行う



- ☆ 信号待ちやはみがきしながらでもOK
- ☆ 目安は30秒
- ☆ 息を細く長く吐きながら伸ばす

