

健康ワンポイントアドバイス

みんなでしよう!

「養父市元氣もりもり体操」

保健師 廣瀬和子

養父市ケーブルテレビで放送されている体操をご存じですか。この体操は、運動習慣や介護予防の必要性から、但馬長寿の郷の協力で、今年の6月より放送しています。

誰でも簡単にできる体操です。健康づくりにお役立てください。

(1)体操の効果

日常生活の中で自由に身体を使い、安全に動作を行う基礎となる「体の柔軟性」、「筋力」、「バランス」の向上を図ります。

(2)体操の方法

①骨盤を左右に傾ける
腰の筋肉をやわらかくする

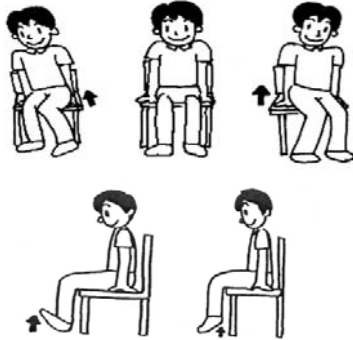
顔はできるだけ動かさず、

腰だけを動かして片方のお尻を上げる。(左右各3回)

②かかと・つま先上げ

足首を柔らかくする

両足のかかと、つま先を交互に上げ下げする。(10回)



体操は全部で15項目あり、その中の8項目がケーブルテレビにて放送されています。

(3)放送

ケーブルテレビの2チャンネル(文字放送)で6時30分と15時の1日2回放送しています。現在放送している身体の動きをよくするための体操①は、基礎的なもので、次のステップも考え中です。

加齢とともに、身体の可動性は低くなります。また、ふだんの生活の中では、決まった動きしかしていないことがよくあります。この体操には、身体に大切な動きがたくさん盛り込まれています。身体を動かすきっかけの一つにしてください。

※体操の方法を書いたパンフレットがありますので、希望される方は、市役所健康課または各地域局市民課までお問い合わせください。



住宅再建共済制度の推進に協力

養父市区長会に感謝状

このたびは、養父市区長会(山根功暉会長)が財団法人兵庫県住宅再建共済基金(会長・井戸敏三知事)から感謝状を贈られました。

これは、養父市区長会が、被災者の住宅再建を支援する兵庫県住宅再建共済制度(フェニックス共済)の加入申込書の集約に尽力し、同制度の推進に協力したことに對して贈られたものです。



▶南向明博但馬県民局長から感謝状を贈られる山根区長(左)(8月8日、市長室)

「兵庫県住宅再建共済制度(フェニックス共済)」

兵庫県住宅再建共済制度は、兵庫県内に住宅を所有している方であれば誰でも加入できるものです。

▼対象となる災害/地震、風水害、地すべり、落石、なだれ、落雷など全ての自然災害による半壊以上の被害が対象
※地震が原因で発生した火災も対象です。

▼負担金/年額5,000円
※加入初年度は月500円(上限は5,000円)

▼給付金/
①住宅を再建・購入した場合
|| 600万円

②住宅を補修した場合||全壊200万円、大規模半壊100万円、半壊50万円

③再建・購入・補修をしない場合||10万円

▼お問い合わせ/財兵庫県住宅再建共済基金(☎078-362-19400)、または養父市都市整備部都市計画課(☎664-11981)