

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「仰向けに寝て行う体操」 ～肩のストレッチ～



①お腹の上で指をくむ。



②肘を伸ばし、伸ばしたまま腕を
ゆっくり頭の上まで伸ばす。



③そのまま力を抜いて、15～20秒
保持し、腕をゆっくりお腹の上に戻す。



寝た姿勢ですること、全身をリ
ラックスさせ、ゆっくり行うことが
できる。

注意 息は止めない。

募集 元気アップ運動教室



市内の集会所などで、介護予防を目的にシル
バーリハビリ体操を行う教室の参加者を募集し
ます。参加したい場合は事前に高齢福祉課へご
連絡ください。

- ▶対象 65歳以上の市民
- ▶内容 シルバーリハビリ体操指導士
による体操指導

▶会場

- ・総合福祉センター ・文化会館
- ・松岡地区公民館 ・旧教育委員会
- ・高浜住宅集会所 ・駒木原集会所
- ・山手集落センター ・有明集会所
- ・小島団地集会所 ・石滝上の台集会所
- ・秋山南集会所 ・向洋台集会所
- ・竹内公民館 ・和野集会所
- ・島名東集会所 ・島名多目的研修会館

- ▶料金 300円（保険料）※初回のみ
- ▶持ち物 ●上履き ●飲み物

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

健康コラム

足部の状態と歩行の関係性

自分の足の爪・皮膚の状態をしっかりと見たこ
とはありますか？爪の変形、たこ、うおのめはで
きていませんか？

足部の状態と歩行能力は深い関係性があり、足
部の状態がよくなることで、歩行能力向上も望め
ます。

爪や皮膚の手入れや自分に合った履物を履く
ことはご自身で行えます。

また、足部の状態は歩行能力の一つの目安にな

るため、状態が悪い場合は歩行能力も低下してい
る可能性が高いです。そのような場合は、どんな
歩き方をしているか、ふらつきがないか確認して
みましょう。

ふらつきがある場合は、杖・歩行補助具の使用
や手すりの設置など、環境調整も転倒予防に効果
的です。

足部の状態にも気を配って、元気な時間を過ご
しましょう。

東北医療センター高萩協同病院 理学療法士 白鳥 千明

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

代表社員 千葉 富夫

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp

有料広告

有料広告



～「すこやが生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「お子さんとの良い関わり方について」です。 76.8MHz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

40歳以上

胃

要予約

がん集団検診 追加実施

申込期間
8/9(火)～9/9(金)

実施日 9/26(月) 定員 各回 13人

【受付時間】 ①7:00～7:30 ②8:00～8:30 ③9:00～9:30

▶料金 1,700円

▶対象者 40歳以上(R5.3/31時点)で、今年度受診していない人

▶検診内容 検診バスで、バリウムを内服して胃のレントゲンを撮影し、
がんやその他の異常所見が無いかを調べる検査です。

▶申込方法 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)または電話で申し込み。



がん検診 容器配布

配布期間
8/31(水)まで

検診を希望する人は、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)で、
平日9:00～17:00に容器をお受け取りください。

▶料金 600円

▶対象者 40歳以上(R5.3/31時点)の市民

▶検診内容 便潜血検査2日法(便をとる検査)

▶注意点 【問診票がない人】容器配付時に作成します。

【容器の回収日】配付時にお知らせします。

8月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
すくすくサロン	9(火)・30(火)	10:15～11:45	3か月～1歳未満の児と保護者(予約制)
健康相談	12(金)	8:45～11:00	市民
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)		9:30～12:00	市民(予約制)
すくすく産産師相談	16(火)	9:15～12:10	妊婦、1歳未満の児と保護者(予約制)
赤ちゃん教室	18(木)	9:45～12:00 (受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	29(月)	8:45～11:00	市民(予約制)