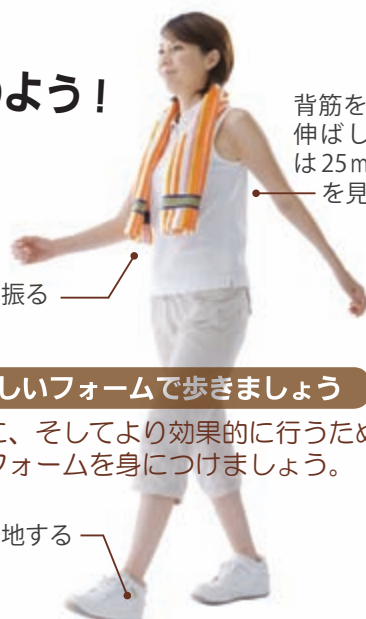




# インターバル速歩をはじめよう!



背筋をピンと伸ばし、視線は25mほど前を見据える

肘は90度くらいに曲げて、腕は前後にしっかりと振る

## 正しいフォームで歩きましょう

安全に、そしてより効果的に行うために、正しいフォームを身につけましょう。

必ずかかとから着地する

健康の維持・増進に効果的と言われるウォーキングですが、歩き方を少し工夫することで、さらによい健康効果を得ることが出来ます。インターバル速歩とは、「速歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返す運動で、生活習慣病の予防や筋力・持久力アップの効果があります。

## インターバル速歩の方法

- ① 速歩き（ややきついと感じる速度で大腿で歩く。軽い会話をかわせるぐらいの速度）を3分間続けます。
  - ② ゆっくり歩き（息を整えるようにゆっくり歩く）を3分間続けます。
  - ③ ①と②を交互に繰り返します。
- ※3分間にこだわる必要はありません。ご自身の体力に合わせて調整しましょう。

## 1日どのくらいインターバル速歩をするのか

- 速歩の合計タイムが15分以上、週4日以上を目安にしましょう。
- 高齢者は、1日の中で数回に分けて行うことをお勧めします。小分けにしても効果に大きな差はありません。継続して行うようにしましょう。

## インターバル速歩の健康効果



### 肥満や糖尿病などの生活習慣病を防ぐ

血圧や血糖値を低下させ、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣を予防します。

### 骨折や転倒を防ぐことができる

骨に適度な刺激をもたらすことで骨を強くします。

### 若々しい体を維持できる

老化の進行を防ぎ、若々しい体を維持できます。

### 腰や膝の痛みなどが改善される

腰や膝の痛みが改善するケースが多いことが明らかになっています。

### ストレスや不眠が解消される

自律神経を整える効果があり、ストレスに強くなります。

### 冷え症が改善され風邪をひきにくくなる

筋肉量が増えることで体温や免疫力が高まり、風邪をひきにくくなります。

※心臓などに持病をお持ちの方は、主治医に相談してから行うようにしてください。

問い合わせ先

市民課健康推進係

☎ 03-1331-11

役場庁舎の建て替え工事が完了し、9月4日から業務を開始しています。高台に位置し、太陽光や地中熱などのエネルギー対策を講じている点は、非常時の防災対策拠点となるべく、震災の教訓を活かした造りとなっています。今後、町民に親しまれる町役場になっていくよう期待しています。

今月は、淡路島の中央に位置する兵庫県洲本市役所から派遣されている岡崎卓人さんを紹介します。阪神淡路大震災から22年。あの時の恩返しと、南三陸の復興に尽力しています。

岡崎さんの業務は、町内の各仮設住宅をまわり、退去検査を行ったり、転居相談を受けたりすることです。被災地勤務を志願した背景には、感謝の気持ちがあ



新庁舎全景



整備された町並み



いつも笑顔の岡崎さん

「関西のたくさんの支援によって、阪神淡路大震災から復興することができました。今度は、自分が支援する番だと思いました。」と岡崎さん。将来予想される南海トラフ地震に備え、淡路島の沿岸部では巨大津波を想定した防災対策が進められています。いつ災害が起きても対応できるように、準備や初動の心構えなど、災害に負けない街づくりについて南三陸で学びながら、一日も早い復興に貢献したいと語ってくれました。

(若宮健太郎)

伊佐の味 からだに栄養 **食生**  
 おいしいものでいきいき笑顔になるなる

「秋を丸ごといただきます」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

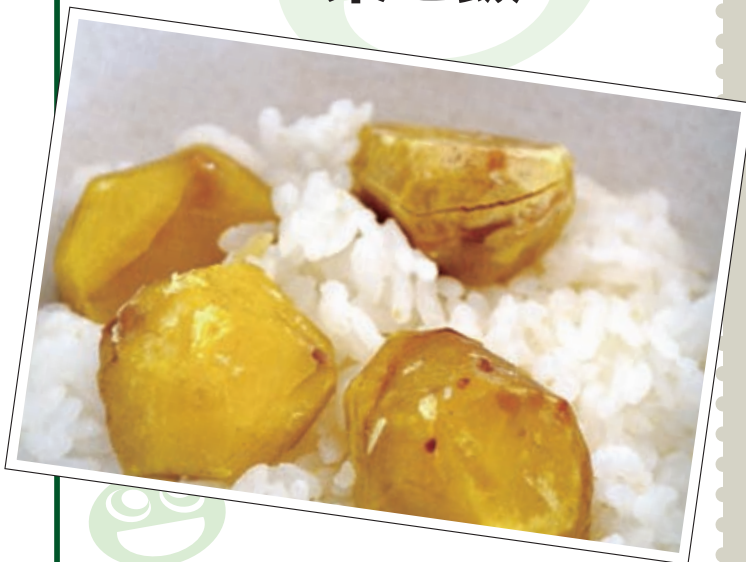


〈材 料〉

米	3カップ	栗	20～25個
水	3カップ	酒	50cc
塩	小さじ 1/2	黒ごま	少々

〈作り方〉

- ①米は炊く30分前にとぎ、ざるにあげておく。
- ②栗は熱湯につけて皮がやわらかくなったら底の方からそぐように鬼皮・渋皮をむき、塩水につけてアクをぬく。
- ③②を鍋に入れ、塩ひとつまみを入れた水で串が刺さるくらいやわらかくなるまで茹でる。
- ④炊飯器に米・水・酒・塩・栗を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら約15分むらし、栗が均等にゆきわたるように混ぜる。好みで黒ごまをふる。



栗ご飯

栗

# Welcome to Library

図書館へようこそ



## 【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

**児童** もしきみが月だったら ジェイミー・キム



(出版：光村教育図書)

月って、なににすると思う？バレリーナみたいにまわったり、地球とつなひきしたり…。月のうごきや特徴を、ユーモラスな例えと科学的な説明で紹介する、楽しい科学えほん。

所蔵館：両館

**一般** 風神雷神 風の章 柳広司



(出版：講談社)

扇屋「俵屋」の養子となった伊年。俵屋の扇は日に日に評判を上げ、伊年は「平家納経」の修理を任せられ…。『ジョーカー・ゲーム』の著者が、世界が憧れた謎の絵師・俵屋宗達を描く。

所蔵館：両館

## 【10月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時

日・祝日：9時～17時

## 夏休みおはなし会



## 【今月の新刊本】

【 児童 】		所蔵館
うるさいアパート	ブライアン・ビッグズ	両館
コアラアラアラやってきて	丸山誠司	両館
サンカクさん	ジョン・クラッセン	両館
【 一般 】		所蔵館
この世の春	宮部みゆき	両館
バック・ステージ	芦沢央	両館
未ながく、お幸せに	あさのあつこ	両館

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

## 【イベント情報】

### ブックスタート

日 時 10月10日(火) 4か月健診時

場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

### 秋のとしょかんまつり

日 時 10月28日(土) 10:00～11:00

場 所 いきがいセンター和室

内 容 図書館ボランティアによる読み聞かせ

### ふれあいメルヘンひろば

日 時 10月28日(土) 10:30～11:00

場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティアによる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

## 問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000



## 詐欺被害や相談が頻発!

県内で、還付金詐欺・うそ電話詐欺の被害や相談が相次いでいます。次の事例を参考にして被害にあわないようご注意ください。

### ① 還付金詐欺

市職員を名乗る人から、医療費の還付金があると言われ、受取手続の説明で〇〇銀行の行員から電話があると連絡がきた。しばらくすると、銀行員を名乗る人から電話があり、商業施設等の無人ATMに行き、着いたら折り返し電話をかけるよう指示された。

ATMで電話をかけると、操作を指示され、指示に従って操作し、犯人の口座へお金が振り込まれてしまい預貯金をだまし取られた。

### ◎ 注意点

- ・市職員や銀行員がATMに誘導したり、電話で操作を指示することは絶対にありません。
- ・還付金の手続きは基本的に、自宅に通知文が郵送されます。
- ・還付金があるという電話がきたときは詐欺を疑い、家族や警察



に相談・通報しましょう。

### ② うそ電話詐欺

A社から「あなたの個人情報登録されています。お客様番号は〇〇で、番号は誰にも教えないで」と指示された。A社の商品購入希望者から電話があり「あなたの番号を貸してほしい」と言われたら、後日、A社から電話があり「あなたの行為は名義貸しで犯罪になり逮捕される」と言われた。

金融庁職員を名乗る人から電話があり「逮捕(財産の差押え)されないために、預金等を全て宅配便で送ってください。送った現金は後で返ってくる」と言われた。指示どおり現金を送付したが、返ってくることはなかった。

### ◎ 注意点

- ・知らない会社等の電話は相手にせず、すぐに切ってください。
- ・現金を宅配便等で送れと言われたら詐欺です。
- ・独りで悩まず、家族や警察に相談しましょう。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



## 権利擁護について

### 権利擁護とは

地域住民や民生委員、介護支援専門員などの支援だけでは十分に問題が解決できない、適切なサービスにつながる方法が見つからないなどの困難な状況にある高齢者が、安心して生活できるように、専門的・継続的な視点から、さまざまな権利を守るための支援をしていくことです。

虐待や消費者被害などにあう高齢者をなくすために、権利擁護として高齢者を守る制度があります。安全・安心な生活を送れることが高齢者にとって重要です。

### 高齢者虐待

虐待の自覚は問いません。「高齢者が他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や生命、健康、生活が損なわれるような状態に置かれること」を高齢者虐待としてとらえます。身体的、心理的、経済的、介護放棄、性的虐待があります。介護者が正しい知識をもたない

ことで知らないうちに虐待

へつながつてしまったということにならないために周りの人を気にかけて、声をかけましょう。



### 消費者被害

近所で「見慣れない車が頻繁に出入りしている」「家を訪ねたら商品が入ったダンボールがたくさんあった」など、身近で「おかしいな?」と思ったことはありませんか。クーリングオフなどで解決できることもあります。一人で悩まず、まずは相談してください。

### 高齢者元気度アップ・ポイント事業

#### 10月の対象活動

- 結核検診、健康相談、介護予防講演会・講習会、元気アップポイント忠元



相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎2377