笑顔でイキイキ！健康らんど

ストレッチで身体も心も柔軟に

屋外での活動をするとき、筋肉をいきなり動かすとケガの心配があります。そこで、筋肉を伸ばして柔らかくするストレッチ体操を生活に取り入れることをお勧めします。

ストレッチは、筋肉や腱をゆっくり伸ばすことで関節の動きを広くし、体が柔らかくなります。すると血の巡りが良くなり、冷え症や肩こり、腰痛、むくみ、ケガ予防、疲労回復などの効果があると言われています。さらに脳を活性化させたり、筋肉がほぐれることで気持ちをリラックスさせる効果も期待できます。集中力を高めたり、就寝前に行うと質の良い眠りとなると言われています。ぜひお試しください。

○始めるにあたって
・可能なら、リラックスできる環境や衣服を緩める
・呼吸を止めずにゆっくりと深呼吸をしながら実施する
・反動をつけずに筋肉が伸びているところを意識する
・無理はせず、筋肉の伸び具合に合わせて、痛みが無く気持ち良く感じる所で止める

【ストレッチの一例】
◎肩のストレッチ
①両手を上にゆっくり挙げる（指・肘・肩の力を抜き軽く曲げ、二の腕は耳の横へ）
☆肩甲骨（背中肩近く骨）を挙げるように意識する
②ゆっくり降ろす

◎体側のストレッチ
①片手を上に挙げる
②二の腕を耳に付けるようにして挙げた手の反対側へゆっくり倒す
☆脇腹が伸びるように意識する

◎足のストレッチ
①椅子に座り、片足の足首を反対側の太ももに乗せる（乗せた足の膝と足首の上に手を軽く乗せて背筋を伸ばす）

②上半身を前にゆっくり倒す
☆太ももの裏から横に掛けて伸びているのを意識する

方法はさまざまです。ラジオ体操などで全身を動かしてから、自分が気になる部分を伸ばすと良いでしょう。継続して行うことで運動不足や年齢とともに固くなった筋肉がほぐれていきます。年代を超えた仲間と一緒にやり方を教え合いながら実施してみると、会話も弾んで楽めますよ。

最近は、スマホやテレビなどを見る時間が長くなっている方が多いように感じます。時には画面から目を離して、季節を感じながら体を動かしてみてはいかがでしょうか。

■お問い合わせ／町福祉医療課保健指導係　☎22―1144

夏に注意！食中毒

気温や湿度が高くなる夏は、「食中毒」を起こしやすい季節です。食中毒の原因となる主な細菌は、表のとおりになります。

原因菌	原因食品
サルモネラ	食肉、鶏卵
腸炎ビブリオ	生魚介類
病原性大腸菌（0-157）	生肉、水
カンピロバクター	食肉（鶏肉）
黄色ブドウ球菌	おにぎり、弁当

食中毒を予防するには、３原則があります。

【その１：菌を付けない】
手洗いをこまめに行い、調理用具・台所を清潔に保ちましょう。肉や魚を調理したら、その度に手や包丁・まな板を洗うようにしましょう。

【その２：菌を増やさない】
生鮮品を購入したら、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。食品は、消費期限や賞味期限を必ず守り、温度管理のため、冷蔵庫に物を詰め込みすぎないようにしましょう。

【その３：菌を殺す】
野菜も含め、出来るだけ火を通したものを食べましょう。特に肉や卵、魚介類はしっかりと火を通すと安心です。温め直しも十分に火を通しましょう。

食中毒は、体力や抵抗力が落ちている高齢者では重症化することもあるので、嘔吐（おうと）や下痢等の症状が出たら、早目の受診が必要です。

食中毒予防の３原則を守って、元気に夏を乗り切りましょう。

消費期限と賞味期限の違いは？

【消費期限】
いたみやすい食品（肉・魚、弁当、生菓子等）が安全に食べられる期限。過ぎたら食べない方がよい。

【賞味期限】
ある程度の期間保存がきく食品（レトルト食品、缶詰、スナック菓子等）がおいしく食べられる期限。過ぎても食べられない訳ではない。

いずれも、未開封の状態が前提。開封後は期限に関係なく早目に食べましょう。

■お問い合わせ／町福祉医療課地域包括支援センター　☎23―0100

子育てニッコリ

楽しく遊んで体力アップを目指せ！

「楽しい！」「もっと走る！」

5月20・21・23日の3日間に渡って開かれた「小学1・2年生走る教室」では、子どもたちの楽しそうな声が響いていました。この教室は、「走るのがチョット苦手、でももっと速く走りたい」と思っている子を対象に開かれ、今年は35名が参加しました。

町スポーツ推進委員・指導員の指導の下で、鬼ごっこやジグザグ走りなどの遊びを取り入れながら進められ、どの子も笑顔で走っていました。

この教室は今年で4年目です。過去には水泳やスキーの教室も開きました。教室の開催を提案したスポーツ推進委員会長の井上新二さんに、始めたきっかけを伺いました。

「当時、北海道の子どもの体力は低い水準でした。他市町村では子どもの体力向上の取り組みをしているところもあり、倶知安町でも何かやらなくては、と考えたのがきっかけです」

その後、井上さんは他の推進委員や指導員、町教育委員会などと協力し、少年団に入ることができない小学1・2年生向けのスポーツ教室の開催を決めました。

年々参加者も増え、子どもたちがスポーツを楽しむ姿が見られるので、保護者にも好評です。中には「もっと専門的な練習をしてほしい」という声もありますが、体を動かすことを楽しんでもらうことを目的にしているので、遊びを取り入れるやり方を大切にしているそうです。

今後のスポーツ推進委員・指導員の活動について、井上さんは次のように話していました。

「子どもと保護者が一緒にスポーツができる企画を実施したい。世代に関係なく、スポーツは楽しいということを感じてもらえるよう、活動を続けていきたい」

今年は新しい取り組みとして、マラソン記録会の開催を予定しています。大会ではないので、順位は競いません。自分のペースで走れるため、気軽に参加することができます。詳しくは8月号の折込をご覧いただくか、町総合体育館（☎22―2288）までお問い合わせください。

▲笑顔で走る子どもたち

子育て支援センターだより

★8月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	8月 4日（火）
きらきら広場（1歳）	8月 5日（水）
のびのび広場（2・3歳）	8月 6日（木）

☆どの広場も10時からセンター裏のプールで水遊びをします。（雨天時は制作）

■申込／7月6日（月）9時30分～

★第2回子育て講座（ヨガ）のお知らせ

■日時／8月27日（木）10時～11時30分

■場所／保健福祉会館

■持物／飲み物（お子さんの分も）と汗拭きタオル

・動きやすい服装で参加してください。

・託児をします。

■申込／7月27日（月）9時30分～

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時30分～17時（4月～10月）
（正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館）
休館日 日曜日、祝日、年末年始

児童手当現況届の提出はお済みですか?

児童手当の現況届は、6月以降の児童手当を受けられるかどうかを決める大切な届出です。手続が済んでいない方は、現況届出用紙に必要事項を記入し、関係書類を添付のうえ速やかに提出してください。なお、届出用紙一式は6月初旬に発送しており、6月30日までが提出期限です。用紙一式が届いていない方やご不明な点がある方は、ご連絡ください。

■提出するもの／

①現況届

②受給者の健康保険被保険者証の写し

③平成27年1月1日に倶知安町に住民登録がなかった方は、前住所地での平成27年度所得証明書（請求者と配偶者の2名分）

④印鑑

※その他必要に応じて提出する書類があります

■提出先・お問い合わせ／町福祉医療課少子高齢化対策室福祉係 ☎23-0500