

第3弾 Let's体操 Exercise

タオルを使ってストレッチ!

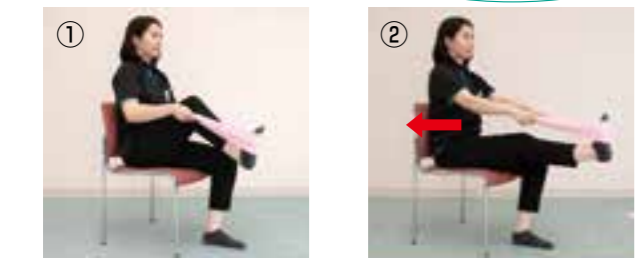
図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

「足が疲れたな、だるいな」と感じることはありませんか。

今回は、疲れを感じる人が多いふくらはぎのストレッチを紹介します。ふくらはぎのストレッチで、足首が柔軟になり、足のむくみが減って血の巡りがよくなります。

ふくらはぎ

床に座った状態でもできます



- ①椅子に座り、タオルの両端を両手で持つ。片方の足にタオルを引っ掛け、膝を伸ばす
- ②膝を伸ばしたまま、ゆっくりタオルを引きよせる
- ③反対の足も同じ様に行う

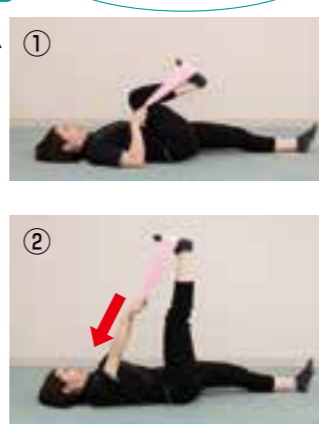
CHECK!

- ☑息を止めず、呼吸しながら行いましょう
- ☑痛みのない、気持ちが良い範囲で行いましょう
- ☑反動をつけず、10～15秒かけて、ゆっくり伸ばすことを意識しましょう

ふくらはぎ～太もも

まだまだ余裕がある人は挑戦!

- ①床に仰向けになり、片方の足を上げてタオルを引っ掛けて膝を伸ばす
- ②両手でタオルを引いて足首を曲げ、ふくらはぎから太ももの裏を伸ばす
- ③反対の足も同じ様に行う



ひととひとの間に Vol.18

その悩み、話してみませんか?

日常生活の中で抱えるさまざまな悩みを、誰にも話せず、ひとりで悩んでいませんか。

家庭内や恋人、友人との悩み、近所や職場の悩み、ストーカー、パワハラ・モラハラなどのハラスメントについての悩み。悩みや不安は、生活の中のいろいろな場面で生まれます。周りの人に話せない、どこに相談したらいいのかわからないなど、人によってもさまざまです。

心に不安や悩みを抱えると、気持ちだけでなく、身体にも影響します。「自分さえ我慢すればいい」ではなく、「自分のために一度話してみよう」と一歩を踏み出しませんか。

どんな悩みでも構いません。電話と面接、どちらでも相談できます。まずはお電話ください。

どんな悩みごとでも構いません ひとりで悩まないで、気軽にご相談ください
津山配偶者暴力相談支援センター
 ☎31-2552

おしえてエコるびー

事業系の廃プラごみは指定ごみ袋にいれないで!

店舗や事務所、農業などの事業活動で出た「廃プラスチック類」は、産業廃棄物です。市では収集していません。

市の指定ごみ袋に入れて、ごみステーションに出したり、津山圏域クリーンセンター(領家)に持ち込んで処理したりすることはできません。

産業廃棄物の処理や許可事業者については、美作県民局環境課(☎23-1243)にお問い合わせください。



農業で使ったマルチシートや畦シート、苗箱、肥料の袋も適正に処理するのじゃぞ!

☎環境事業課 3R推進係 ☎32-2203

夏祭り中止のお知らせ
 8月1日(日)津山納涼ごんごまつりIN吉井川、12日(木)サマーフェスティバルIN塩手、13日(金)阿波ふるさとふれあい納涼星空祭り、14日(土)かもの夏まつり

8月のPORT ART&DESIGN TSUYAMA 企画展

香川県出身・在住のガラス作家、杉山利恵さんの個展「Flow」を開催します。瀬戸内海のように蒼い庵治石(あじいし)ガラスや、香川のオリーブを溶かし込んだオリーブガラスなど涼やかな作品の数々をぜひご覧ください。

とき 8月7日(土)～29日(日)午前10時～午後6時
 休館日 火曜日、8月11日(水)
 ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)
 入館料 無料



☎ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

生涯学習講座 大人のまなびい教室

体験学習や講義を通じて、心と体の健康について楽しく学びましょう。全4回の連続講座です。

とき ①9月17日(金)②10月14日(木)③11月19日(金)④12月23日(木)いずれも午前10時～正午
 ところ ①市役所東庁舎②津山東公民館(川崎)③市役所東庁舎④津山東公民館
 内容 ①ほめる達人講座②健康体操講座③メンタルヘルス講座④ウォーキング講座
 定員 30人程度(応募者多数の場合は抽選)
 参加費 無料
 申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファクスかEメールで申し込む
 締め切り 8月20日(金)
 ☎生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2147、✉gakushuu@city.tsuyama.lg.jp

第29回西東三鬼賞俳句 作品募集

津山出身の俳人・西東三鬼(※)の業績を称え、三鬼の俳句精神を継ぐ新しい感覚の俳句文芸作品を募集します。

※西東三鬼(さいとうさんき)
 明治33年、市内南新座に生まれる。本名は斉藤敬直。昭和8年、33歳で俳句に出会い、3年後の昭和11年「水枕ガバリと寒い海がある」を発表。その鋭い感覚が俳壇を騒然とさせ、新興俳句の旗手、鬼才と呼ばれました。昭和37年、61歳で逝去。

作品要件 雑詠5句1組(未発表作品に限る)をA4サイズの原稿用紙に記入(複数組の応募可)

賞 大賞(西東三鬼賞) 賞状と副賞50万円(1人)
 秀逸=賞状と副賞2万円(10人)
 入選=賞状と記念品(30人)

応募方法 応募作品と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③俳号(ふりがな)④職業か学校名と学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料(1組2,000円)分の定期小為替を同封して郵送する

締め切り 10月31日(日)(当日消印有効)

☎〒708-8501津山市山北520西東三鬼賞委員会事務局(文化課内:東庁舎2階) ☎32-2121

