



今月の言葉

さりげなく かける一声 愛の声



市民あいさつ 運動日

8月19日(金) 朝の登校の時間帯(出校日)に市民全体で声かけ・あいさつ運動に取り組みましょう

消費生活メモ

タダより高い物はない -ハイハイ教室-

最近、市内数か所でも人を集めて(高齢者の場合が多い)いろいろな商品を配る「ハイハイ教室」(SF商法ともいいます)が開かれています...

先月は電気治療器購入に関する相談が数件ありました。健康に関しては誰も気がないですが、自分の体に本当に必要な治療器かどうか、慌てず良く考えてみることも大切です。

◎問合せ 消費生活相談室 TEL 72-1111 内線329

夏の心豊かな 青少年を育てる運動

期間 7月1日~8月31日



夏休み期間を中心に市民一人ひとりが青少年の健全育成についての理解を深め、21世紀を担う心身ともにたくましい青少年を育成するために取り組まします。

テーマ 「明るく、たくましく すこやかに育てよう 枕崎っ子」

家庭・学校・地域社会が一体となって青少年の非行防止、いじめ防止等にあたるとともに、有害環境の浄化活動を推進していきましよう。

大人が変われば 子どもも変わる わたしたち大人は ☆子どもの声に真剣に耳を傾け、信念と愛情を持って、子どもに向き合います。 ☆「地域のおじさん、おばさん」となって、声かけを実践し、地域ぐるみで子どもを育てます。 ☆子どもたちが心豊かに育つために、青少年を有害環境から守る地域づくりに努めます。

毎月第3土曜日 「青少年育成の日」

☆青少年が中心となる活動にしよう

☆青少年を有害環境から守ろう

毎月第3日曜日は 「家庭の日」

家庭では

☆社会のルールを身につけさせよう ☆家族のふれあう機会をつくろう ☆親子で地域活動に参加しよう



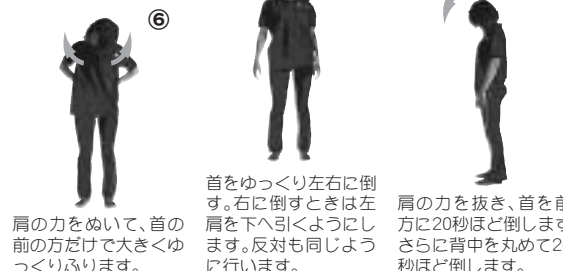
日常生活に 運動を取り入れよう

肩こりバイバイ体操

ストレッチは、全身の筋肉や腱を引き伸ばすための柔軟体操です。運動のための準備体操や整理体操として、また、毎日の体操としても楽しめます。



① 両肩を左右交互に上げ下げします。このとき、肩まわりや、肩甲骨の周囲の筋肉も動かすようにします。 ② 手を組み、20秒ほど真上へ伸ばします。そのまま前方へ20秒ほど倒します。 ③ 背中を伸ばし、手を軽く握り、大きく息を吸いながら肩の位置でひじを後ろに引きます。元に戻すときは、息を吐いて全身の力をめくようにします。



④ 肩の力を抜き、首を前方に20秒ほど倒します。さらに背中を丸めて20秒ほど倒します。 ⑤ 首をゆっくり左右に倒す。右に倒すときは左肩を下へ引くようにします。反対も同じように行います。 ⑥ 肩の力をめいて、首の前の方だけで大きくゆっくりふります。

ストレッチのポイント

○リラックスした気持ちで行う ○ゆっくり深い呼吸をしながら行う ○反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行う ○痛みを感じるまで行わない。

最初から最後まで行うのが理想的ですが、時間がないときは一つでもOKです。こまめに動かしておくことがコリ予防になります。運動の習慣化を意識を向けましょう。 健康運動指導士 新名 緑

枕崎市 MAKURAZAKI CITY 広報課 上隣じカワオのまち就場 HP 「お問い合わせ」 市のホームページの[お問い合わせ]をご存知ですか?...

新着本 ルパンの消息 ●横山 秀夫(著) 翼は翼なんだから ●杉森 津久美(著) ラストサマー ●アン・ブラッシェ アーズ(作) 蒼路の旅人 ●上橋 菜穂子(作)

夏休み 親子手作り 絵本教室 8月28日(日)午前9時~市立図書館3階 絵本作りの参加者を募集します。...

図書館だより No.160 市立図書館 ☎ 72-9254 カレンダー 8月10日~9月9日