介護予防の現場から④

筋トレで若返り（岩崎自主講座教室）

■平成16年度から始まった「簡単筋トレによる健康づくり事業」。この1期生である岩崎地区の皆さんは、昨年6月から自主講座「岩崎ハッスルハッスル」として健康づくり教室を行っています。

会員は、66歳～84歳までの男性8名、女性10名の計18名。枕崎市健康指導員の指導のもと、月に3回「簡単筋トレ」を継続して行っており、内容はストレッチや筋トレ、脳力トレーニングなど充実しています。

教室のはじめには、参加者全員で円陣を作り、「岩崎ハッスルハッスル～」と大きなかけ声でスタート。会場である岩崎公民館には、始めから終わりまで笑い声が響き渡り、「今日もわるたな～（笑ったね）」と言いつつ公民館を後にします。会員さんの中には、「あと40年は教室を続ける」と話す方もいらっしゃいます。

■この心も身体も若返る「簡単筋トレ」をあなたも体験してみませんか？健康センターでは、7月から今年度の「簡単筋トレによる健康づくり事業」を実施していく予定です。6月に対象地区を公募いたしますので、奮ってご応募ください。

笑顔がステキな岩崎ハッスルハッスルの皆さん

声

会長
今給黎満さん（77）

体が柔らかくなったと感じます。みんなと一緒に話し、笑うことでストレス解消になります。

女性会員代表
赤崎久子さん（73）

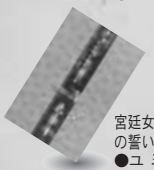
私の体の変化はすごい！と自覚しています。

教室に通い始めた頃は、膝に水が溜まって腫れていましたが、今では腫れや痛みも引き、以前はできなかった正座までできるようになり、病院とのご縁もすっかり切れてしまいました。

1年1年、年を捨てていくようで、若返りを実感しています。命のある限り、この筋トレを続けていきたいと思っているところです。

新着本

焼きそばうえだ
●さくら ももこ（著）


宮廷女官 チャングムの誓い　上・中・下
●ユ ミンジュ（著）
秋 那（訳）

耳なし芳一
●小泉 八雲（著）
さいとうよしみ（絵）

ファンム・アレース
①戦いの女神
●香月日輪（著）

6月の第3日曜日は父の日。
全てのお父さんに感謝を込めて！

お父さん ありがとう

日本一短い「父」への手紙

お父さんはまだまだ強い。
「日本一短い母への手紙」を超える大反響。71521通から選ばれた200篇を掲載。また2472通の英語版一筆啓上賞からの3篇も同時収載。
父への想いがほとばしる書。

・白い犬とワルツを（テリー・ケイ）
・父の詫び状（向田邦子）・父のふるさと（立松和平）
・おやじ丼（群ようこ）・お父さんエラい！（重松清）
ほか

配本所の本が入れ替わりました

市内8か所にある配本所のうち、5か所の本が新しく入れ替わりました。手に取って読むことはもちろん、貸し出しもできます。
この機会に、ぜひ足を運んでくださいね。

【今回入れ替えがあった配本所】
健康センター・別府センター・松之尾センター・城山センター・立神センター

図書館だより

No.170
市立図書館　72-9254

カレンダー　6月10日～7月9日

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

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
★ お楽しみ映画会　午後2時～ 3階会議室

子どもが育つ地域社会を確立するために

社会教育指導員の巡回で感じたこと

子どもを守る地域社会を確立し、青少年の居場所づくりのための現状の把握と指導や助言を行うために、社会教育指導員が毎月数回、市内を計画的に巡回しています。

■最近、巡回指導で見かけた光景の一部を紹介します。

①商店街や公園で家族連れや小学生・中学生が、気持ちの良いあいさつをしてくれます。

行き交う人同士の心配りが見えると心が和み、ほほえましい気持ちになります。

②巡回時は、毎回、かなりのゴミを回収しています。

○公園では、たばこの吸い殻、空き缶、菓子袋などのポイ捨て、放置が目立ちます。

○駐車場では、たばこの吸い殻、空き缶類がまとめて捨てられています。

○商店街では、植え込みの中に菓子包みやジュース缶が押し込まれています。

巡回指導でゴミ回収をしていると、市民から「これはひどいですね。どうして捨てるのかしら。大変ですね」と声をかけられることがあります。

ゴミを無造作に捨てたり放置したりすることは、誰もが悪いことと知っていることなのですが、なぜポイ捨てや放置が絶えないのでしょうか。みんなも捨てている！自分一人ぐらいは！と群集心理に負けてしまっているのではないでしょうか。

人間、きれいでゴミのないところにはなかなか捨てられないものです。

家族で買い物に出かけたり散策したりするときに、ゴミのポイ捨てや放置を見かけたら、立ち止まって「ゴミ拾い」を親子で実践してみてはどうでしょうか。親子で行動することが、「ポイ捨てをやめよう」「まちをきれいにしよう」と感じる心を高め、子どものモラルの高揚と心の安定に結びつくと思います。

自分や家族・グループでできる小さな行動が、大きな成果の第一歩です。

今月の言葉・我が子や地域の子どもたちと共に感じあう心を高めましょう

市民あいさつ運動日・6月16日（金） 登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつを

消費生活メモ

被害が広がる次々販売

悪質な業者は、一人の被害者をねらって言葉巧みに次々と勧誘したり、被害者の情報を同業者に流し、その中の被害者に繰り返し契約をさせることがあります。

例えば、「高齢者が無料点検と言って訪問した業者に耐震工事、屋根の修繕と次々に契約させられた」「女性がデートに誘われ高額なアクセサリーの購入をした後、その購入契約の解約の申出を理由に次から次に契約をさせられた」といった内容です。

消費者の誰もが、悪質商法とは無縁でありたいと思っています。それなのに二度、三度と被害が拡大するのは、一度契約してくれた人は業者にとって「お得意様」であり、しつこく食い下がれば契約がとれると見込んでいるからです。

うまく断れない高齢者等は、被害が大きくなってから周囲の人が気づくことも少なくありません。

人は、自分が悪質商法の被害者とは認めたくない、被害に遭ったことを他人に知られたくないという心理が働きますが、業者の思うつぼとならないように、「何か変だ」と感じたら迷わずご相談ください。

■問合せ　消費生活相談室
TEL72-1111 内線329

HP ホームページからのお知らせ

ホームページで枕崎市の条例などを閲覧できます

ホームページで枕崎市例規集を閲覧することができます。
閲覧方法は各分類ごとに検索できる目次検索と、読み順ごとに検索する五十音検索があります。

枕崎市の条例・規則等が各分類ごとに載っていて、申請に必要な書類を調べたり、枕崎市で現在行っている行政事務の内容などを知るうえで大変便利です。

枕崎市の行政事務について詳しく知りたい方等、ぜひご利用ください。

●アドレス
http://ht.city.makurazaki.kagoshima.jp/d1w_reiki/reiki.html

（トップページ）→（市政・サービス）→（枕崎市例規集）

www.city.makurazaki.kagoshima.jp