



いきいき



健康へのトビラ

市民あいさつ運動日・4月20日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

- 青少年の非行・事故防止と安全・安心な地域づくりを努めます
- ①巡回補導は年間を通して実施し、青少年の安全・事故防止に努めます。
 - 青少年育成センター職員による巡回補導(週1~2回)
 - 市青少年指導委員による巡回補導との連携活動(月1回程度)
 - 関係機関・団体との連携による巡回補導(年間3回)
 - ②家庭(親)・地域への意識啓発に努めます。
 - 「広報あいらび」の「いきいき」の欄で広く市民の皆様に青少年健全育成についての情報を提供しています。
 - ③環境の浄化及び点検に努めます。
 - 青少年の溜まり場や公園を巡回して、良い環境づくりに努めます。
 - 青少年に有害図書、有害ビデオを



新しい年度が始まりました。新しい制服を身につけた小学生・中学生・高校生を街中で見かけます。心新たな気持ちで登校している姿は、頼もしさを感じさせてくれます。

枕崎市青少年育成センターでは、本年度も市民の皆様とともに青少年健全育成に全力で取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。

青少年健全育成の気風つくりと環境浄化に努めましょう

見させない、出会い系サイトを利用させない運動に取り組みます。

■ 青少年の悩みや相談に応えます

小・中・高校生の皆さん！保護者の皆さん！
困ったら一人で悩まないで、お気軽に電話を！

★心の悩み110番★

(秘密は固く守ります)
フリーダイヤル
0120-055699

(まごころきゆうきゅう)
相談日時
毎日(日曜、祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
枕崎市青少年育成センター
(市民会館内)

■ わき腹～その二

①あお向けになり、右手は頭の後に当て、左手は肩の高さに真横に伸ばす。左膝を立て、右足をまっすぐに伸ばす。



②右肘と左膝を近づけるように、わき腹に力を入れる。ひざとひじをつける必要はない。10回続けて行い、反対側も同様に行う。



■ わき腹

①体の右側を下にして横になり、左手を耳に当てる。右手は前に伸ばす。右足を伸ばし、左足を軽く曲げて右足の前の床におろす。

②左足と上体をあげ、3～5秒間静止する。このとき、体が前に傾かないように注意する。反対側も同様に行い、左右各10回～15回行う。

■ おなか全体を鍛える

①首を痛めないようにタオルを用いて行います。あお向けになり、両膝を立てる。タオルを広げて頭の下に敷き、両端を両手で持つ。

②タオルを持ったまま、おへそをのぞき込むようにして肩から頭をゆっくり上げ、3～5秒静止する。このとき、反動をつけてグッと前に起きあがらないこと。10回～15回行う。



年齢と共におなかが出てくるのは、脂肪がつきすぎたり、腹筋が衰えてくるためです。
腹筋は内臓を支えている重要な筋肉で、鍛えないとすぐに低下し、おなかが出てきます。

アンチエイジングのために「抗重力筋」を鍛えよう③

腹筋編

腹筋を強くすることは、筋力トレーニングの基本です。どこを動かしているかを意識しながら行うと、効率よくトレーニングできます。トレーニング中は、呼吸は止めずスムーズに行いましょう。

新着本

鈍感力
● 渡辺淳一(著)

夫婦は「ありがとう」
● 橋田寿賀子(著)

ピーター★パン
イン スカーレット
● ジェラルディン・マコックラン(作)

絵本 星の王子さま
● サンテグジュベリ(著)

ご存知ですか 4月23日は「子ども読書の日」

子どもの読書意欲を高めることを目的として、平成13年に制定されました。

★ おすすめの本 ★

- 【幼児】
 - ・ おいしいのはいほうけん
 - ・ ぐるんばのようちえん
- 【小学校低学年】
 - ・ 100万回生きたネコ
- 【小学校中学年】
 - ・ あらゆるよるに
 - ・ チョコレート戦争
- 【小学校高学年】
 - ・ モモ
 - ・ 夏の庭
- 【中学校】
 - ・ カラフル
 - ・ 13歳のハローワーク

雑誌リサイクルデー

4月16日(月)午前9時30分～
保存期間の過ぎた雑誌(平成16年1月～6月分)を差し上げます。

市ホームページで新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

図書館だより

No.180 市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00 正式変更
昨年7月から開館時間の変更を施行し、アンケートも行ってきた結果、4月1日から正式に午前9時30分から午後6時の開館時間とすることになりました。

カレンダー 4月10日～5月9日

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

- 休館日
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3時 贈会講室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～

市民 先月の広報に「生活習慣病は運動不足原因のひとつ」が書いてあったので、暖かくなったら運動でん始むるかいい思っちゃったこと、何をすればいいかごい？

医師 なんでもいいですよ。でも皆さんが安全に運動をしてもらうには注意して欲しいこともあります。特に突然死は心配ですね。高齢者の方は心臓の血管(冠動脈)の動脈硬化のこともありますから、市民 げんじやい無かどん・・・

医師 検診を受けられたことがありませんか？

市民 毎年受けちよいもんど。血圧がちっと高かし、コレステロールも高かどん、げんも無かど、薬も飲んじよらんし・・・食い物には一応気を付けちよんど。

■ 広報3月号を読まれた市民の方が「相談があるから」と、市立病院にいらっしやいました。



医師 心電図はどうでした？

市民 何か横文字が書いてあったで・・・

医師 若い人であって、高血圧・高脂血症・糖尿病・心電図異常などなく、ご家族にも心臓疾患の方がいらっしやらなければ、どんな運動をしてもいいと考えられますが、あなたのような、いわゆる危険因子(高血圧・高脂血症・心電図異常)を複数もってらっしやる方には、「どんな運動でも」とは簡単に言えませんね。

ただ運動することで、体力の保持はもちろぬ血圧やコレステロールにもいい影響がありますし、特に女性では骨粗しょう症進展の予防にもなります。歩行であれば数kmを約1時間かけて、週に2~3日位ではどうでしょうか。毎日はいらないでください。

できれば一度、運動負荷試験や心臓超音波検査などを受けられてから運動することを勧めます。

市民 難しか検査はちよん検査で、医師 外来で簡単にできる検査で、痛くありませんから。ここでもできますから今からしますか？