



## アンチ・エイジングのために 腰痛を予防しよう③

■ **太ももの裏側のばし**  
おしりを後に引き、両手をそのままに当て、背筋を伸ばします。片側の足をやや前に出して、つま先を上げて太ももの裏側を伸ばし、10〜15秒間静止します。足をかえて同様に1〜3回ずつ行います。



■ **わき腹のばし**  
①背筋を伸ばしてイスに浅く腰かけ、両腕、両足を開きます。  
②両手を軽く頬に当てて、上体を左右に曲げます。そのまま約10秒間静止します。左右同様に1〜3回ずつ行います。



■ **腰と股関節のばし**  
両手で足の先を軽くつかみ、息を吸って吐きながら背中を伸ばします。そのまま10〜15秒静止します。1〜3回行います。



■ **腰とおしりのばし**  
両腕で膝を胸に引き寄せる体操です。鼻から息を吸い、口からゆっくり息を吐きながら膝を引き寄せると、腰が伸びます。あごを上げないように注意しましょう。両膝を曲げ、両手を膝を抱えて、胸に引き寄せ、約10秒間静止します。1〜3回行います。



## 青少年の喫煙・深夜はいかいを許さない家庭・地域づくり

■ **非行につながるやすい青少年の夜間・深夜外出**

■ 青少年が正当な理由がないのに、深夜（県の条例では、午後11時〜午前4時）に、街を歩き回ったり、公園や神社、空き地、「コンビニエンスストアの駐車場などにたむろしたりする」ことを「深夜はいかい」と言いますが、これは、犯罪の被害者となる可能性の高い行為で、警察では、補導の対象としています。

■ 枕崎警察署管内における平成18年の「深夜はいかい」として補導された青少年は、30人（うち女子7人）喫煙で補導された青少年は59人（うち女子6人）で、これは不良行為全体の8割を占めています。

■ 青少年が理由もなく夜間に散歩するのは、不健全な遊びを覚えたか、不良交友などに非行へと進みかねません。暴力や性犯罪などに巻き込まれる危険性もあります。また、未成年者の喫煙は非行のスタートラインともいわれ、心理面、健康面からも問題だと言われています。

■ **青少年の求める「心安らぐ居場所」**

■ ある調査によると、「こんな家庭であってほしい」と子どもが願っていることの一つは、「家族みんなが楽しく過ごせる家庭」というのがあります。この当たり前の思いが、このように願いを子どもたちが強く持っていることこそ、大人（親）は真剣に受け止め、あらためてわが子を見つめ直す必要があるのです。

■ 「温もりのある居場所」「心の安らぐ居場所」がある家庭に育つ子どもが、深夜はいかいをしたり、煙草を吸ったりするでしょうか。家族が意識的に協力しあい、楽しい家庭を築くことによって、子どもたちにとって心安らぐ「居場所」ができるものだと思います。

■ 親と子が共に見つめ合い、心の琴線に触れる場所、それが「家庭」です。

■ **今月の言葉** ・この子にこそ やさしい愛情 きびしいしつけ

■ **市民あいさつ運動日**・9月14日(金) 市民全体で声かけあいさつを

## コミスボ通信

## 軽い運動と脳トレで気分転換 脳トレゲーム

枕崎きぼらん海クラブ教室紹介 vol.3  
【問合せ】事務局(市教育委員会内)TEL72-0170

毎週水曜日午後2時〜3時総合体育館  
体育指導委員の吉嶺友博さん発案の『ニューボーツ』と『脳トレ』をミックスさせたゲームを楽しむ教室です。  
子どもから高齢者まで気軽に楽しめる10種類を超えるゲームを用意しています。ゲームの道具はすべて手づくりで、3色の洗濯バサミをそれぞれ細目に挟み、それを取るまでの時間を競う「ランドリピンチ」や、ストーリーで「ジュボール」に息を吹きかけ転がす「フーリアイディア」溢れるゲームばかりで飽きることなく楽しめます。

■ 吉嶺友博さん



「是非たくさんの人に楽しんでもらいたいです。一度体験しに来てください。体験してみても面白いアイデアを聞かせてください。みんなで笑いながら楽しめる教室にしていきます。」



## 道路愛護の活動に感謝し ウェルフェア九州病院に 国土交通大臣表彰

この表彰は、道路交通の安全、道路の正しい利用、道路愛護等に努め、その功績が特に顕著な団体、個人を表彰するものです。  
同病院は、平成8年から現在まで、春から秋にかけて毎月、国道の除草や清掃作業を行っており、さらに今後、国道沿いの遊閑地を利用して花を植えようとするなど、道路愛護への精神が特に評価されたものです。

## 表彰

※今月は『市立病院の健康講座』はお休みします。

## 図書館だより

No.185  
市立図書館 ☎ 72-9254  
★開館時間 9:30〜18:00

【本が泣いています！】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱きましょう。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

カレンダー 9月10日〜10月9日

日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22
23	24	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〜

## 新着本

■ 陸れ、いのちの海  
● 川口祐二(著)

■ 敵影  
● 古処誠二(著)

■ イルカ、クジラ大図鑑

■ Two Trains  
● 魚住直子(作)

## 高齢者にすすめる本展

9月1日(土)〜21日(金)  
1階カウンター前

■ 秘花  
瀬戸内寂聴(著)  
世阿弥が身に覚えのない各で佐渡へ流されたのは72歳の時。迫り来る老いと如何に向かい合い、死を迎えたのか。

## 養老院より大学院 内館牧子(著)

脚本の仕事を読み、大相撲研究のため東北大学大学院に入学した著者が、予想外の悪戦苦闘の3年間を公開。

※このほか、おすすめの本や大活字本など多数。

ご存知ですか  
県立図書館で借りた本が市立図書館で返却できます。開館日に直接持参し、受領書を受け取りください。

## 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。