

住民自治協議会 『福に富む郷

令和2年10月 第88号 『竹仁』会報

竹仁のえんがわ

10月13日(火)午前10時～
“腰痛体操”



今回は社協さんが「今最もおすすめできる」健康運動指導士の岡野真子先生を講師に迎え「腰痛体操」をご指導いただきます！長い雨の後の日照り、草刈りやウンカの発生からの稲刈り…。

“使い痛み”が腰に出ていませんか？

使い過ぎた筋肉の疲労により腰を支える筋肉の力が低下すると、血液循環も悪くなり、痛みを出す物質が産生され、筋肉の緊張も強まります。すると腰部の不快感や痛みが繰り返し起きるようになってしまいます。東広島全域でご活躍中の大人気講師の方と腰をほぐしませんか？

「何もしてないのに腰が痛い。腰が痛いから何もしたくない」そういう方にもおすすめです。腰を酷使しなくても腰痛にはなります。腰痛の人は、腰を支えるための複数の筋肉を動かすことがなすすぎで、緊張して硬くなっていることが多いようです。

体操は椅子に座ったまま、無理なく楽しく行いますのでご安心を！

10月1日からは「元気輝きポイント」制度の年度が変わります。「100歳体操」や「グランドゴルフ」などの“通い場”と同じく“竹仁のえんがわ”へおいでいただいてもポイントを差上げます。10月1日からは新しく「1人での参加が難しい高齢者の参加をサポートする活動」に対して20ポイントが入る制度が加わりました！登録済みの“通い場”へ、どなたかを誘って車に乗せて連れて来てあげた方には2倍ポイント、ということですね。家に閉じこもりがちの方へは是非お声がけしてあげてください。



今年度（9月末まで）のポイント手帳は、巻頭と巻末のアンケートにご記入済なのをご確認の上、背表紙裏の振込口座をご記入し、東広島市役所健康福祉部地域包括推進課へご送付ください。13日の“竹仁のえんがわ”の日に持って来られた方は、こちらから一括で送ります。※ 本年度77歳敬老対象者のポイント加算は令和2年度手帳になります。



9月の“竹仁のえんがわ”では酒井紀子先生より～人生100年時代にむけた身体づくり～についてご指導いただきました。要介護につながる可能性の高い運動機能低下を指す「ロコモティブシンドローム」の予防や、転倒予防のための腰かけ体操、高齢者として気を付けたい「新型コロナウイルス感染症」についてのチラシの余分をいただいておりますので、ご希望の方は地域センターまでお越しください。また「いつまでも元気に両足で歩くために片足立ちを3分ずつすれば、53分歩いたのと同じ効果がある」というお話を伺いました！転ぶ危険のある方は、何かにつかまっても大丈夫だそうです。是非お試しください！

～人生100年時代にむけた身体づくり～についてご指導いただきました。要介護につながる可能性の高い運動機能低下を指す「ロコモティブシンドローム」の予防や、転倒予防のための腰かけ体操、高齢者として気を付けたい「新型コロナウイルス感染症」についてのチラシの余分をいただいておりますので、ご希望の方は地域センターまでお越しください。また「いつまでも元気に両足で歩くために片足立ちを3分ずつすれば、53分歩いたのと同じ効果がある」というお話を伺いました！転ぶ危険のある方は、何かにつかまっても大丈夫だそうです。是非お試しください！

不燃粗大ごみ回収

10月は不燃粗大ごみの回収があります。ルールを守っての
ゴミ出しを引き続きよろしくお願い致します。

- ① 回収日が分からない方は地域センターまでお問い合わせください。
- ② 不法投棄防止の為、回収日近くなると地域センター出入り口を閉鎖致します。ご理解下さい。
- ③ 新品であっても箱から出して下さい。おもちゃなどの小さな物や歯ブラシやペンなどの硬質プラスチックなどは、透明か半透明の袋に入れて出して下さい。**段ボールや菓子箱は回収しませんので、必ずお持ち帰りください。**
- ④ **ゴミには記名**をお願いします。同姓が多い方は、下のお名前か電話番号もお願いします。
- ⑤ 指定袋に入らない大きさのガラス以外のガラスや水槽や、ビデオテープ、植木鉢は**埋め立てゴミ**(12月21日)です。又、電球や蛍光灯(12月7日)、電池(12月9日)は**有害ごみ**です。それぞれ指定袋に入れて**地域のゴミステーション**へ指定日に出して下さい。
- ⑥ 農機具や苗箱などの産業廃棄物、バッテリーやタイヤなどの自動車部品は専門業者へお願いしてください。
- ⑦ パソコンやパソコン周辺機器は、一部リサイクル料金がかかります。
「一般社団法人 パソコン3R推進協会」(<http://www.pc3r.jp>)で調べてから破棄してください。40cm×18cm以内のものは小型家電として福富支所で回収できます。

ゴミは回収日前日の午後5時~午後6時の間か、当日の朝6時半~8時までにお出してください。

資源回収について

先日の回覧でお知らせした通り、来年度春に竹仁
小学校が閉校を迎えるため、

資源回収の持ち込みを終了しました。今後は

- ① **竹仁女子部会の収集日**にJA福富グリーンセンター倉庫前に出す
- ② 福富中学校の資源回収倉庫へ持ち込む の2通りあります。
- ① 本年度は **10月27日 12月22日 2月23日**

の3回がまだ間に合います。(いずれも前日より搬入可)

- ・よく洗った一升瓶、ビール瓶
- ・洗って潰して袋に入れたアルミ缶
- ・厚さ10センチ程度に十字に束ねた新聞、雑誌
- ・大き目の箱にたたんで詰め込んだ段ボール
- ・ペットボトルのキャップ

・衣類(※ 収集業者よりお願いが来ています。**以下の物は収集できない**ので燃えるゴミの日
に指定収集袋に入る大きさにした上で袋に入れて出して下さい! 布団は燃える粗大ごみです。)

*** カーテン * 敷物類(じゅうたん、カーペット、こたつの敷布団など)**

*** 布団(毛布は可) * 枕 * ぬいぐるみ * 裁断くず など**

- ② は通年です。どこに入れるのかは、中学校の職員に直接お問い合わせください。

収集しているのは ・段ボール ・雑誌 ・新聞紙 ・アルミ缶 のみです。

「アルミ缶は必ず洗って潰して下さい」とのことです。



令和2年度「広島県『みんなで減災』一斉地震防災訓練」11月5日午前10時

地震発生を想定し県が発信する合図等をきっかけに、県民が学校や職場
地域や家庭等、それぞれの場所において命を守るために必要な安全行動を
一斉に行うものです。右のQRコードを読み込めば11月5日午前10時
に訓練用の報知音が鳴ります。時計のタイマーをセットしてもいいですね。



「いざという時慌てないために」年に1度、地震発生時にはどうしたらいいかを考える日です。