

# とねっこ館 運動指導室からのお知らせ

## 健康づくり教室のお知らせ

最近、体重が増えたと感じている方、運動を始めたいが膝や腰等の痛みがあり、あきらめている方、お子様の健康体力向上や冬休みの運動不足解消のため参加してみませんか？

募集人数は20人です。運動靴、タオルを用意してください。

教室名	子どもHipHopエクササイズ	ストレッチ筋トレ&ヨガ呼吸法
対象	小学生	成人(20歳以上)
日時	平成25年1月8日(火) 10:00~11:30	平成25年1月8日(火) 13:30~15:00
	1月9日(水) 13:00~14:30	1月9日(水) 15:00~16:30
	1月10日(木) 10:00~11:30	1月10日(木) 13:30~15:00
場所	門別とねっこ館 研修室	門別とねっこ館 研修室
内容	HipHopの基本、リズム、ダンス	椅子体操、ストレッチ体操、ヨガ呼吸法 講話「温泉の活用法等」

【講師】 特定非営利活動法人 健康保養ネットワーク  
 【参加料】 小学生200円 大人500円(とねっこの湯カウンターでお支払い下さい。)  
 【申込期間】 12月26日(水)~1月7日(月)  
 【申込場所】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183  
 (土日及び12月29日(土)~1月6日(日)は除きます)  
 とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221  
 (月曜日及び12月31日(月)~1月5日(土)は除きます。)

## 第4期レッスンプログラムのご案内

◎レッスン名◎・内容	開始日	実施日	実施時間
◎かんたん骨盤ダイエット◎ 骨盤のゆがみをストレッチや運動で解消★	1月9日	毎週水曜日	11:00~12:00
◎エアロビクス◎ 音楽のリズムに合わせて楽しく運動☆	1月10日	毎週木曜日	19:30~20:30
◎水中運動◎ 水の中で色々な運動をしています!	1月11日	毎週金曜日	14:00~14:45
◎チェアビクス◎ 座りながらの運動やイスを使った運動♪	1月12日	毎週土曜日	11:00~12:00

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

【レッスン参加料】 レッスン 1プログラム(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,870円 65歳以上1,020円

【実施会場】 とねっこ館 研修室(とねっこの湯内)

【申込期間】 12月26日(水)~1月8日(火)

【申込場所】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183 (土・日曜日及び12月29日(土)~1月6日(日)は除きます)  
 とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221 (月曜日及び12月31日(月)~1月5日(月)は除きます)



## カラダの質は、ストレッチで上げる!

寒さが厳しい季節になりました。このような季節は筋肉が固まってしまい、肩こりや腰痛などが起こりやすくなってしまいます。患部を温めてあげれば、その時は楽になったり、良くなったりしますが、応急処置のようなもので、根本の肩こり、腰痛などの改善にはならず、また繰り返すことでしょう。そんな方にオススメなのがストレッチです。「ストレッチって痛いやつでしょ」「ストレッチって準備運動でしょ」などと思ったあなたは大間違い。今ストレッチは、筋肉から腱までが伸ばせて、筋肉の質を向上させる効果があるということで、筋肉をほぐすマッサージよりも効果が高いという方がいるくらい注目されているものなのです。またスポーツや運動のパフォーマンスを向上させる効果もあります。

ストレッチは、簡単なようで意外と難しいものです。手の方向や曲げ方、足の向きや角度など、少しの違いで全然効果が違います。多くのストレッチ実施者が、しっかりとしたフォームで行えておらず、ただポーズをとっている方がほとんどです。また、リラックスした状態(全身の力をぬく)で行うことも重要ですが、これも以外に難しい。筋肉を必要以上に伸ばそうとすると筋肉の反射により、身体に力がはいってしまうのです。しかし、これらが正確に出来るとストレッチの効果が非常に上がります。ストレッチは我流ではなく、正しく行うことで効果が高まるものなので、正しいやり方で実施しましょう。

とねっこ館 運動指導室 健康運動指導士 佐藤 雄一

# 歳末特別警戒実施中！

年末は、家庭での火気の使用が増えるなど、特に火災の発生しやすい時季です。消防署では、期間中の町内予防広報、特別査察などを実施して注意を促しています。皆様のご家庭でも、次の注意事項の実践をお願いします。

- ① ストーブ・コンロの周囲に燃えやすい物を置かない
- ② 灯油などの危険物の適正な使用と貯蔵
- ③ 就寝・外出前の火の元点検を習慣とする
- ④ 放火防止のために家の周囲に雑誌などの可燃物を不用意に置かない
- ⑤ 住宅用火災警報器を設置する

火災による死傷者を出さないためにも、火の取扱いには十分注意しましょう。

“平成24年11月30日現在の火災・救急件数“

	火災発生件数	救急出動件数
門別地区	6件 (-2)	368件 (+75)
日高地区	4件 (+3)	123件 (+42)
合計	10件 (+1)	491件 (+117)



( ) は前年同期比

【期間中の25日から31日の間、午後8時00分にサイレンを鳴らします。】

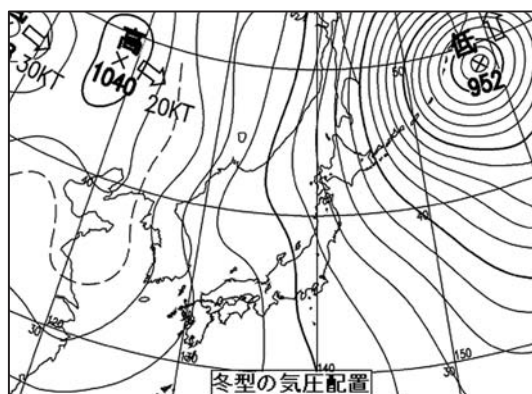
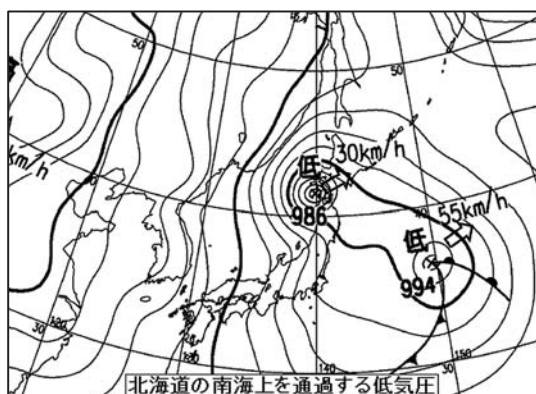
## 気象台からの防災メモ ～大雪～

胆振・日高地方で一年間に降る雪の量の合計は、平年値で見ると山沿いで約5m、平地は約3mで、日本海側の半分程度と北海道の中では雪の少ない方です。

胆振・日高地方で大雪になるのは、発達した低気圧が南海上を通過する場合で広い範囲に雪が降り続きます。「西高東低」の冬型の気圧配置でも、風向によっては、一時的に強い雪が降る場合もあります。

大雪では交通関係への影響が大きく、雪の深さがタイヤの半径を超えると車は走行できませんし、大雪でなくとも強い風を伴うとふぶきで見通しが悪くなり、吹き溜まりもできます。また、事故などで停車すると、車の周辺に吹き溜まりができて動けなくなる場合もあります。

雪の積もり方は地域差が大きく、風によって大きく変化し、細かい予想はできません。大雪や暴風雪が予想される場合は不要な外出を控え、なるべく広く、交通量の多い道路を通るなどの行動が必要です。また、大雪のあとは、屋根の雪下ろし作業での転落や落雪事故にも注意してください。



【お問い合わせ】 室蘭地方気象台 TEL 0143-22-4249