

あなたの地域で「いきいき百歳体操」を

始めてみませんか？

筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力をアップすることが可能です。いきいき百歳体操はDVDに合わせて行いますので、先生役がいなくても効果的に運動することができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。

いきいき百歳体操を行う第1回目の時には、地域包括支援センター係から保健師が説明に伺います。また、体操を始めてから3か月後に体力測定を行いますので、効果を確認しながら取り組んでいきます。

Q：いきいき百歳体操ってどんな体操ですか？

A：筋力向上を目的とした体操です。

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。

DVDを見ながら、ゆっくりとした動きやイスに座っての動きが中心です。

Q：どのような効果がありますか？

A：筋力がついて動作が楽になります。

筋力がつくことで体が軽く感じ、立ち座りや階段の上り下り等の動きが楽になります。また、仲間と一緒に運動することで継続しやすく、閉じこもりの予防や気持ちが前向きになる等の効果も期待できます。



白鷹町認知症高齢者見守りネットワーク
見守り
支え合い
お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します
認知症・介護に関するご相談は
地域包括支援センター TEL86-0112

実際に取り組んでいる方の感想

- ・イスに座って無理なくでき、日常生活で使わない筋肉を使えることで体が軽くなる。
- ・家に一人いるとなかなか体を動かすことはしないがみんなと集まることでできている。
- ・週1回の体操に行くことで生活の中にリズムが出てよい。メリハリができた。

「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

次の要件を満たす場合 いきいき百歳体操のDVDを差し上げます。

○場所：コミュニティセンターや分館など地区内で歩いて行ける場所
(3密を回避できる場所で行ってください)

○人数：複数で実施(5人程度から)

○回数：最低で週1回以上、3カ月以上実施すること

○道具：椅子、DVD再生機器(テレビ・プレーヤー)が必要です。道具の準備はみなさんでお願いします。



【申し込み・問い合わせ】健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

がんばれ！白鷹山

今場所を振り返って
(白鷹山のコメント)
勝ち越す事はできたが、4勝で満足してはいけない。誰にも止められない相撲を目指して、更に精進して行きます。

取組	星取	決まり手
初日	○	突き出し
3日目	●	送り出し
6日目	○	突き出し
8日目	○	突き倒し
10日目	●	下手出し投げ
12日目	●	叩き込み
14日目	○	寄り切り
東幕下十二枚目		4勝3敗

大相撲七月場所(7月10〜22日)
精進を重ね
更なる強さを求め

白鷹山情報

ゼロカーボンアクション ひとりひとりができること

第3回 ファッションのゼロカーボンアクション

日本で販売される衣類は国外での製造が多く、これにかかるエネルギー使用量やライフサイクルの短さなどから、ファッション産業は環境負荷が非常に大きい産業と指摘されており、国際的な課題となっています。日本の衣類の廃棄量は、年間約“100万トン”。1人あたり約26枚に相当します。長く着られる服や環境に配慮した服を選ぶこと、今持っている服を適切にケアし長く使うことは、サステナブルなファッションとの付き合い方といえます。着なくなった服は捨てるだけでなく、着てくれる方にあげる、フリマに出品するなど「リユース」につながりますし、リサイクル素材を使用した衣類を選ぶことで地球温暖化対策に取り組む企業への応援にもつながります。

白鷹町では、8/27(土)に古着回収を行います。回収した古着は海外などで再利用として役立てられます。処分の仕方ひとつで、ただの「ごみ」ではなくなることもあるのです。

<省エネ家電で、どのくらいのCO₂削減につながるの・・・？(年間)>

○衣類の購入量を1/4程度にした場合…1人あたりのCO₂が194kg減

○1年間に購入する服の10%(1.8枚)をリサイクル素材を使った服にした場合…1人あたりのCO₂が29kg減

(出典：環境省「ひとりひとりができること ゼロカーボンアクション30」
環境省「サステナブルファッション」)

※1世帯(4人家族)が一年間に排出するCO₂の量はおよそ5トンとされています。

【問い合わせ】町民課暮らし環境係 ☎85-6131



ひとりひとりが
できること



ゼロカーボン
アクション30

町民の皆さんから
いただいたご意見に
ついて回答します。

【町内在住の方より 文書配付について(寄せられたご意見は2つ)】

Q1 町内長・組長宛に配付される「文書配付及び回覧のお願いについて」の記載内容について、他の地区のものが多すぎて戸惑う。各地区別(蚕桑、鮎貝等)に記入された単純な様式等にできないか？

Q2 各集金依頼について領収書、集金内訳書、集金袋の書式、形状、書類の寸法等を各部署で統一できないか？

文書配付について随時改善をしてまいります！

毎月の各町内への文書配付業務につきましては、日頃より多大なるご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

Q1 について、文書配付の依頼をする際に、配付・回覧する文書とともに当該文書を一覧にまとめた「文書配付及び回覧のお願いについて※」を町内長と組長へ配付しております。
(※文書名、配付なのか組回覧なのか、どの地区宛の文書なのか、問い合わせ先等を記載しているもの。)

この一覧表には、お住まいの地区以外の文書も含め全ての地区の文書が記載されていることから、文書が多い場合などは、分別にご苦勞をおかけすることもあったと思います。いただいたご意見を踏まえ、対象地区がわかりやすいレイアウトに一部変更し、一覧表を作成しております。

Q2 の各種集金依頼の文書等について、各部署ごとに異なる様式等となっておりますが、7月配付の社会福祉協議会会費・衛生組合連合会会費・日赤会費の集金依頼については、様式等を統一して実施しております。

この他の各とりまとめのお願いについても、それぞれの趣旨や内容を踏まえながら、できるだけ様式等が同じものになるよう検討してまいります。

今後とも本町行政につきましてご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【問い合わせ】総務課総務係 ☎85-6120