

お誕生おめでとう

5月21日～6月20日まで届け出分



實川 菜ちゃん

やさしくて、誰にでも信頼される女の子に育ってほしいですね。
(母：恵美さん談)

氏名	保護者	地区
高宮 恭平	広 敏	東町 2
大場 涼音	和 敏	鳥喰 下
土屋 裕太郎	光 宏	新 青
田中 紀之	光	本町 2
宮治 昭成	昭	南部 2
實川 葉	慶 明	両国新田
仲田 優樹	晃	すみれ団地
鈴木 加里奈	政 男	栗山 2

腰痛が起こると、「姿勢が悪いから」と思いがちです。しかし、姿勢はその人固有のもので、うまくバランスがとれるようになっています。年齢とともに徐々に背中が丸くなるのは自然なことです、どんな人でもさけることができませぬ。ですから年をとって、無理に良い姿勢をとることはありませぬ。かえって、腰に負担がかかってしまいます。
★座ってばかりの姿勢は腰痛を起しやす
椅子に座ってあまり歩かない、車の運転を長くするなど、腰痛の原因になります。
座った姿勢では、腰を支える腹筋や背筋が弱まり、椎間板にも負担がかかるからです。

こんにちは！保健婦です

中高年の腰痛



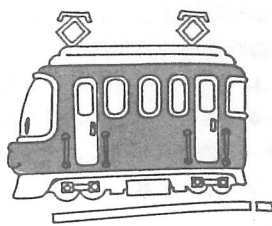
きよくギックリ腰を起こします。腰だけを曲げて前かがみになった場合ですが、このとき腰には約15倍の力がかかっています。たとえば、20kgのものを持ち

★前かがみになるときは必ず膝を曲げて
ものをとるとき、洗顔をするときなど、前かがみになったと

上げたとき、300kgの力が腰にかかるのです。これを予防するには、前かがむときは必ず膝を曲げ、腰だけを曲げないようにしましょう。
★歩いて腰痛予防
腰痛を予防するにはどんな運動がよいのでしょうか。
体全体の筋肉が鍛えられ、血液の循環もよくなる「歩く」ことがよいそうです。一日40分、5千歩を目標にするとよいでしょう。ここで注意したいのは歩き過ぎないこと。歩きさえすればいいと思いつつも歩き、かえって具合の悪くなる方もいます。これは女性に多いのですが、男性では実行する人がまれなため少ないようです。腰痛が起きるからではなく、予防的に歩くことをおすすめします。
環境衛生課保健婦 川島久美子

●旅行期日 11月18日～19日
●旅行代金 一人3万5千円
●募集人員 180名(満席になり次第締め切らせていただきます)
●宿泊先 白樺湖ホテル山幸閣
※申し込みと問い合わせはJR横芝駅(☎0052)へ。

諏訪大社と白樺湖の旅



「すてないで 未来をひらくあなたの一票」

7月18日は衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査です

▽投票できる人 投票できる人は、次の要件を満たしている人です。
年齢要件 昭和48年7月19日までに生まれた人
住所要件 生まれてからずっと横芝に住んでいるか、平成5年4月3日までに住民登録し(転入した人は届け出の日)、引き続き3か月以上横芝町の住民基本台帳に記載されている人
▽不在者投票 投票日に仕事や旅行などで投票できない人は、不在者投票の制度がありますのでご利用ください。
とき 7月4日(日)から17日(土)午前8時30分から午後5時まで。なお、最高裁判所裁判官国民審査の不在者投票は7月10日(土)から17日(土)までです。
場所 横芝町選挙管理委員会
※選挙に関するお問い合わせは選挙管理委員会(☎内線270)へ。



政治を決める大切な一票