

運動習慣をつけよう ～ウォーキングのすすめ～

近年、交通機関の発達やインターネット等の電子機器の普及により、日常生活で体を動かす機会が減ってきています。さらに、ここ数年では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、在宅勤務や自宅待機などを余儀なくされ、運動不足が問題となっています。

運動不足は、身体的にも精神的にも私たちの健康を脅かします。日頃、運動不足を感じている方は、冬を迎える前に運動を始めてみませんか。

▶有酸素運動を取り入れましょう

運動には、体内に酸素を取り込みながら長時間行う**有酸素運動**（ウォーキングやジョギング、水中ウォーキング等）と、酸素を使用せず短時間でを行う**無酸素運動**（短距離走、筋力トレーニング等）があります。運動不足や脂肪を燃焼させたい方には有酸素運動が最適とされています。

▶有酸素運動で得られるメリット

1 生活習慣病予防

運動を通して血管の柔軟性を高めたり、体内の塩分を排出したりする効果があり、**高血圧の改善**や**体脂肪の減少**が見込まれます。また基礎代謝をあげるため、メタボリックシンドロームをはじめとする多くの**生活習慣病の改善**が期待できます。

2 心肺機能の強化

酸素摂取量が増えることで、**心肺機能が向上**します。

3 精神面の安定

緊張を和らげ、気分を良くさせるホルモンの分泌を高めるなど、リラックス効果が得られます。その他、有酸素運動は認知症予防や骨粗しょう症予防にも効果があるとされています。

有酸素運動の中でも、**ウォーキング**は運動が苦手な方でも気軽に始められ、いつでもどこでもできるためおすすめです。ウォーキングのポイントは「正しい姿勢・正しい歩き方で歩くこと」と「無理なく継続すること」です。また、理想の運動習慣としては1日20～30分程度の運動を週4～5日程度続けることとされています。

呼吸は一定のリズムで軽やかに

肩の力を抜き、胸を開く

歩幅をやや大きめにとりしっかりと踏み出す



視線を10～20m前方に向け、顎をひく

腕は、歩く速度に合わせて振る

背筋を伸ばし、お尻をキュッと締める

注意

急にウォーキングを始めると体に必要以上の負担がかかり、事故やけがを引き起こす原因になりますので、ウォーキングの前には必ずストレッチをしましょう。ご自身の運動レベルとその日の体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう。

また、現在治療中の疾患がある方については、主治医に相談してから始めるようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
10 木	5歳児健診（時間指定制）	13:00～14:30
11 金	パパママ教室（妊娠・出産編）（予約制）	13:45～14:00
12 土	健康診査【ゆうゆう館】（完全予約制）	9:30～11:30 13:30～15:30
16 水	新型コロナワクチン集団接種【ゆうゆう館】（完全予約制）※19日、26日も同時刻に実施	9:00～11:30
17 木	健康相談 8～9か月児育児相談（時間指定制）	9:45～11:00
18 金	1歳6か月健康診査（時間指定制）	13:00～
21 月	総合健診【ゆうゆう館】（完全予約制）	8:00～12:00
22 火	大腸がん検体回収	8:30～10:00
24 木	健康診査（時間指定制）※28日も同時刻に実施	9:30～11:30
25 金	健康診査（桜の郷コミュニティセンター）（完全予約制）	9:30～11:30 13:30～15:30
28 月	健康診査（完全予約制）（下南谷ふるさとコミュニティセンター）（旧川根小学校体育館）	9:30～11:00 14:00～15:30
29 火	大腸がん検体回収	8:30～9:30
	3歳児健康診査（時間指定制）	13:00～

※予定が変更となる場合があります。

文芸

《短歌》

○薄墨の雲のあわいに日のさして 湖面のさざなみ銀に耀く
二宮不二子(大戸)

●秋空に倒れた稲を直しつづつ親子で米のできばえを見る
平本 裕男(小幡)

●もみじ手でしっかりとつかむ哺乳ビン 長き睫毛の乳飲み子胸に
河野 久子(網掛)

●戦災を知る人々もまれになり語り部さえも少なくなりて
片岡 忠彦(長岡)

●稲田など黄ばみまじりたり一帯は 稲穂を垂らす穀倉地帯
佐久間 勲(前田)

●献立を考えながら読み継ぎし流転の果ての芙美子の一生
中島三千代(桜の郷)

●悪い夢運命を支配するあなたを どうも収めるつもりなの
佐藤よし子(谷田部)

●バキバキと堅くて塩っぱい煎餅を噛れる幸せ元気の印
内田 理(長岡)

●吾が妻の無我の境をば詩歌に詠む 慈か悲かどうか迷える小羊
飯島 裕(大戸)

●数々の思い出たどるアルパムを眺めて過す雨の日の午後
藤井 功子(長岡)

《俳句》

○早生晩生パッチワークの棚田かな
片岡 忠彦(長岡)

●空高くあまた色咲く秋桜
佐久間 勲(前田)

●ひつじ田に遊ぶ雀の穂孕みて
浦井 正子(宮ヶ崎)

●「ひまわり」のソフィア・ローレン空は青
村井 孝子(長岡)

●新米を積みし軽トラゆるゆるり
横田 康治(長岡)

●ひとりにも慣れて鈴虫聞きてをり
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●秋蝟は明けを知らせて二度寝する
野口 秋夫(上石崎)

●胸中の言葉を濁し胡瓜もむ
中島三千代(桜の郷)

●不知火のやうにたなびく螢かな
小堤 亮輔(城之内)

●曼珠沙華陰樹の中に五六本
小堤美智子(小堤)

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便：〒311-319-2
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX：029(292)6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

消費生活センター

SNS上の消費者トラブルに注意!

「コミュニケーションを取る」「情報を探す」「交友関係を広げる」などを目的に、SNSの利用者が増加するなか、SNS上で知り合った相手と取引したところ、「お金を支払ったのに約束が守られない」「お金を支払った相手と連絡がとれなくなった」等のトラブルが発生しています。

※SNS（ソーシャルネットワークサービス）とは、インターネット上で登録した利用者同士が交流できる会員制サービス。

事例

SNSに「A県開催のコンサート会場で販売されるグッズの購入を代行します」と書き込みがあり、代行を申し込んだ。指定された口座に商品代金と代行費用合わせて4,400円を振り込んだが、1週間過ぎてもグッズが届かない。相手に問い合わせると、「3日後に発送します」と返信があったが、3日を過ぎても商品は届かず、その後、相手と連絡がとれなくなりました。

⚠️トラブルに遭わないために

●SNS運営事業者の利用規約には、「SNSがきっかけでトラブルが発生しても責任を負わない」と定められていることがほとんどです。SNS上では話の合う相手でも、本当に信頼できる相手とは限りません。お金を支払った途端、相手と連絡がとれなくなることもあり、一度支払ってしまったお金を取り戻すことは困難です。本心に信頼できる相手なのか、慎重に判断しましょう。

●「相手が先に見せてくれたから」と信用し、学生証や運転免許証、健康保険証などの身分証明書の情報を送信してしまうと、より大きなトラブルに発展することもあります。また、SNSに投稿された情報は、拡散されてしまうと消去が困難です。個人情報や自分の写真、身元が分かるような書き込みは、安易に投稿しないようにしましょう。

不安に思ったり、トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

【相談・問合せ先】

茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)
相談受付時間 午前9時～正午 午後1時～4時(土・日・祝日を除く)
※相談は無料です。相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。