

広報

きたかた

6月号

2020

No.174



今月の主な内容

新型コロナウイルス感染症 ②

感染拡大防止のために

環境月間 ④

令和元年度一行政区一運動 ⑥

自宅で簡単「くねくね体操」 ⑫



喜多方市公式
facebook



新型コロナウイルス感染症

感染拡大防止のために

私たち一人一人が、ウイルスの特徴や日常生活で気を付けるべきことを正しく理解することで、感染症にかかるリスクを大幅に抑えられるとともに、感染拡大の防止につなげることができます。

その具体例について、紹介します。

問 保健課 健康推進室 ☎(24) 5223



★ ★ コロナウイルス とは？

コロナウイルスは、自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み、増えていきます。健康な皮膚には入り込むことはできず、表面に付着するだけと言われています。表面に付いたウイルスは、時間がたてば壊れてしましますが、種類によっては24時間〜72時間程度感染する力を持つと言われています。

したがって、流水と石けんでの手洗いや手指などのアルコール消毒がとても有効であり、大幅に感染力を失わせることができます。



どうやって
感染するの？

□ 飛沫感染 ひまつ

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルス

が放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

特に、密閉された部屋などで、互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごす場合は、注意が必要です。（懇親会、スポーツジム、ライブハウスなどで、集団感染が疑われる事例が多数報告されています。）

□ 接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。未感染者がその部分に触れた手指で自分の口や鼻、目を触ることによって、感染者に直接接触しなくても感染します。

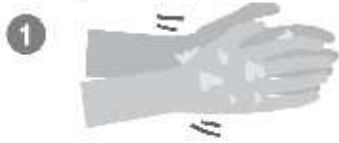
特に、ドアノブ、スイッチ、電車やバスのつり革など、注意が必要です。



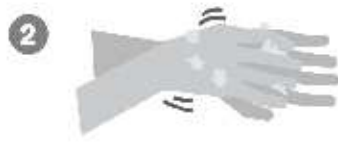
正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



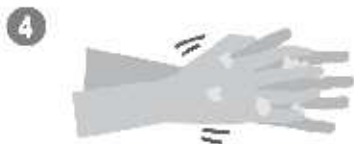
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

【出典：首相官邸HPより】

3つの咳エチケット

電車や駅、学校など
人が集まるところでやるう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



一人一人ができる
感染症予防対策は？

新型コロナウイルスに感染しないために、うがいや石けんによる手洗い、手指などのアルコール消毒を小まめに行いましょう。

また、人混みの多い場所は避け、屋内で互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときは、特に注意しましょう。
具体的な予防対策を紹介します。

手洗い

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。

せきエチケット

感染症を他者に感染させないために、せき・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえましょう。

普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

発熱など、かぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでください。また、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休むことは、自分のためであるとともに、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。

現時点では、発熱などのかぜの症状について、新型コロナウイルス感染症以外の病気による場合が圧倒的に多い状況ですが、心配な方、気になる方は、「帰国者・接触者相談センター」 ☎ 0120(567)747に相談してください。

環境月間

「人と自然が共生できる、地球にやさしいまち喜多方」の実現を目指して、環境保全の重要性を認識し、身近に取り組める環境に優しい生活について考えてみましょう。



6月は環境月間 6月5日は環境の日 6月21日(日)～26日(金)は市民環境週間

ごみの分別で 環境に配慮を

燃やせるごみ

「燃やせるごみ」として排出されたごみに、紙類(資源物)が含まれていることが多くあります。紙類は新聞・ダンボール・紙パック・雑誌(紙箱、包装紙、パンフレット)などに分別できます。

※分別の注意点

新聞紙は新聞紙のみ、ダンボールはダンボールのみで束ねてください。

紙パックは内側がアルミ以外のものを洗って乾かしてから束ねてください。

紙箱、包装紙、パンフレットなどの雑誌は、まとめて束ねてください。

プラスチック製容器包装

適切な分別により、新たな

容器包装でない プラスチックごみは？



プラスチック製商品は「容器包装」ではありません。ビデオテープは「燃やせるごみ」、CD、プラスチックのおもちゃ、洗面器、ポリバケツ、歯ブラシ、お風呂マット、プラスチック製ハンガー、ストローなどは「燃やせないゴミ」になります。

プラスチック製品や原料として再利用されます。



▲このマークが目印

※分別の注意点

汚れている場合は、洗うなどして出してください。

汚れがとれない場合、柔らかいものは「燃やせるごみ」に、固いものは「燃やせないごみ」に出してください。汚れは、目で見てわからない程度や臭いが出ない程度を目安にしてください。

プラスチック製買い物袋

買い物袋に使われているプラスチックにより、ごみの増加や、野生生物の誤食による自然界への影響が問題となつて、踏まえ、令

和2年7月1日より、全国でプラスチック製買い物袋の有料化が実施されます。買い物に行くときは「マイバッグ」などを持参しましょう。

小型家電の回収

小型家電に含まれる貴金属やレアメタル(希少金属)などの再資源化のために、使用済小型家電を回収しています。環境課前および各総合支所に回収ボックスを設置していますので、利用してください。

環境パネル展

市民環境週間に合わせて、環境保全について関心と理解を深めてもらうため、環境パネル展を開催します。

開催日時 6月22日(月)～26

日(金)

場所 市民ロビー(本庁舎ホール棟1階)、喜多方プラザロビー

☎ 環境課 環境推進係
(24) 5261

こんにちは！

認知症地域支援推進員です

認知症相談窓口

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
☎(24) 5242

【認知症地域支援推進員の役割】

- ①医療・介護などの支援ネットワークを構築します。
- ②関係機関と連携し、研修の企画や、社会参加活動のための体制整備を行います。
- ③相談に応じ、支援体制づくりをします。

認知症地域支援推進員は、医療、介護および地域の支援機関をつなぐコーディネーターです。

令和2年度より1人増員し2人体制となりました。

「認知症になっても、安心して暮らせるまち喜多方」を目指して、住み慣れた地域で生活が継続できるように地域づくりを推進します。

荒井 仁美です



認

知症という病気に対して、まだまだ偏見や周囲の理解が十分でないこともあると、日々痛感しながら仕事をしています。

認知症は、歳を重ねれば誰にでも起こりうる病気です。しかし、認知症の症状に気付いたとしても、必要以上に恐れ、「認めたくない」、「周囲に知られたくない」と、本人や家族だけで悩んでしまうケースが多いのが現状です。また、身近な存在であればある程、対応が難しいと感じることもあると思います。

認知症を必要以上に恐れず、まずは相談してほしいと思います。認知症は、初期の段階に対処することで症状を軽減することもできます。悶々と悩みを抱え込まないでください。小さなことから一緒に考えていければと思っています。

初

期であればある程、認知症は、病状の見極めが難しく、私たちも本人と一度話しただけではわからないことも多いのが現状です。それでも最近は、地域の方などから「誰々さんがもしかしたら…」という相談が増えてきました。

仕事に出ている家族の方よりも日中の様子を知る地域の方の方が気付きやすい場合もあります。

高齢化が深刻になるこれから特に、認知症の方やその家族個人の課題ではなく、地域全体の課題として認知症と向き合っていく時代になっていきます。住み慣れた場所で生活を続けるには、周囲の正しい理解やサポートがかかせないと感じています。

三浦 朋子です



令和元年度一行政区一運動

さまざまなコミュニティ活動などにより地域の活性化に貢献した31行政区を表彰



①



②

①松が丘行政区(松山町) 町民まつりの様子
②本村行政区(高郷町) 獨協大学学生と交流の様子

環境整備の部

行政区低炭素化促進事業(LED推進)

- ◆松野行政区(慶徳町)
 - ◆第十四行政区(塩川町)
 - ◆峯利田行政区(高郷町)
 - ◆塩峯行政区(高郷町)
 - ◆大原行政区(高郷町)
- 地区内の全ての街路灯をLED器具へ切り替え、地域住民の低炭素化社会推進に向けての意識高揚を図りました。

徹底するなど、地域住民の環境美化に対する意識高揚を図りました。

環境美化運動

- ◆南町行政区(喜多方)
- 近年、観光客が増加している小田付代官所跡地(重要伝統的建造物群保存地区特定物件)への花植栽をはじめ、清掃を実施するなど、環境美化および地域活性化を図りました。

下柴二季さくら植樹事業

- ◆下柴行政区(関柴町)
- 雑草や雑木が繁茂し通行できなかった河川堤防道路へ桜や紅葉樹などを植樹し、環境美化を図るとともに、地域住民協同で管理することで住民のつながりを深めました。

観光客受入環境整備事業

- ◆熊倉上行政区(熊倉町)
- ◆熊倉下行政区(熊倉町)

日本遺産に登録された「会津三十三観音めぐり」に訪れる観光客などの満足度を高めるため、両地区共同で公衆トイレを改修し、地域住民協同で管理するなど、環境整備および地域活性化を図りました。

児童遊具修繕事業

- ◆熊倉下行政区(熊倉町)
- ◆堀出行政区(慶徳町)
- ◆針生行政区(熱塩加納町)
- ◆上江行政区(塩川町)

地区の公園を利用する子どもたちが安全かつ安心して遊べるよう遊具を修繕し、公園の環境整備および地域コミュニティの活性化を図りました。

文化の部

太鼓台等整備・修繕事業

- ◆上高額行政区(関柴町)
 - ◆第十一行政区(塩川町)
- 太鼓台などの整備・修繕を行い、地域住民の交流および地域伝統の保存・継承を図りました。

コミュニティの部

町内会館を拠点としたコミュニティ活性化事業

- ◆栄町行政区(喜多方)

空き家となっていた土地・建物を取得し駅前の空き家を解消するとともに、その場所をコミュニティの中心施設としてイベントなどさまざまな活動に活用し、地域コミュニティの活性化を図りました。

屋外放送設備整備事業

- ◆上遠田行政区(塩川町)
- 屋外用放送設備を整備し、地域住民に対する日常の情報や災害時の緊急情報を伝達するなど、コミュニティ活動の推進を図りました。

地区住民などとの交流によるコミュニティ醸成に関する事業

- ◆松が丘行政区(松山町)
 - ◆館行政区(熊倉町)
 - ◆館原行政区(山都町)
- 地域の高齢化が進み、住民同士の交流が希薄となっていることから、町民まつりや交流会を実施し、地域コミュニティの醸成を図りました。

環境美化(草刈)・交流事業

- ◆五枚沢行政区(熱塩加納町)
- 地域の高齢化が進み、地域

その他の部

防犯対策事業

◆新村行政区(熱塩加納町)

近年、不審者が地区内に入り窃盗を犯そうとする事案が発生し地域住民で防犯パトロールを実施してきましたが、対策強化のため防犯カメラを設置し、地区内での事故・犯罪などの抑制および住民の防災・防犯意識の高揚を図りました。

自主防災組織結成・活動事業

◆幸町行政区(喜多方)

◆第六行政区(塩川町)

◆早稲谷行政区(山都町)

自主防災組織を結成し地域ぐるみで防災・消火訓練を実施するなど、災害発生時の被害防止・軽減に対応できる体制づくりおよび地域社会の活性化、防災意識の高揚を図りました。

問 総務課 行政係
☎(24) 5204

活動の担い手が不足していることから、地区出身者の協力を得て環境美化活動を行うとともに、交流会を実施し地域コミュニティの醸成を図りました。

獨協大学地域活性化プロジェクト大坪チームとの交流事業

◆本村行政区(高郷町)

地域資源利活用による集落活性化を図るため、大学生の力を活用し、秋のフットパスツアーの実施や地域住民との交流会を実施するなど、コミュニティ活動の推進を図りました。

空き家対策事業

◆豊岡行政区(慶徳町)

地区内の空き家が増加しており、環境問題や空き家の劣化が目立ってきたことから、空き家の現況について所有者と情報共有を図るため、「豊岡空き家管理隊」を設置し、空き家の適正管理および所有者と行政区のつながり増進を図りました。

春の叙勲 受章者



瑞宝双光章
小滝 竹憲さん(70)
塩川町

昭和47年に塩川町消防団に入団。平成20年からは合併後の初代消防団長を務めるなど、40年にわたり地域の安全・安心のために活動した。



旭日単光章
鈴木 敏正さん(81)
喜多方

昭和39年に市職員となり平成10年に議会事務局長で退職。平成15年から30年まで選挙管理委員会委員を務め(13年間同委員会委員長)、適正な選挙の執行に貢献した。



瑞宝単光章
高橋 元さん(66)
山都町

昭和48年に山都町消防団に入団し、平成28年に市消防団第四支団技術分団長で退団。
43年にわたり地域の安全・安心のために活動した。



瑞宝双光章
小泉 昭夫さん(71)
関柴町

昭和42年に県警察の巡査を拝命し、機動捜査隊などを経て平成17年に喜多方警察署刑事課長で退職。
刑事部門の勤務は36年にわたり、幾多の事件捜査を指揮した。

市の財政状況を

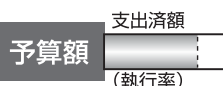
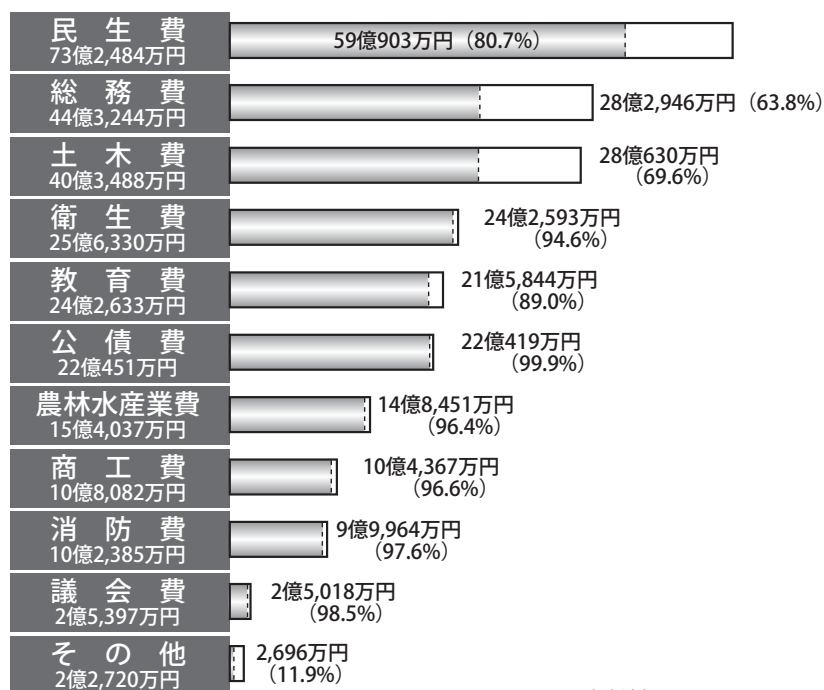
お知らせします

地方自治法および条例に基づき、毎年2回財政状況を皆さんにお知らせしています。

今回は、令和元年度予算の3月末現在の執行状況についてお知らせします。

予算額271億1,251万円

歳出



令和元年度一般会計
予算の執行(支出)率は
81・7% (3月31日現在)

令和元年度における一般会計予算の収入と支出の状況は、令和2年3月31日現在で、年度末の予算総額271億1251万円に対し、228億8986万円の収入(収入率84・4%)、221億3870万円の支出(執行率81・7%)となっています。

問 財政課 財政係
(24) 5213

【主な用語の意味】

地方交付税…地方公共団体の財政力に
応じて国から交付されるもの。財源は所
得税、法人税、酒税など

市税…市が課税権の主体である税。(市
民税、固定資産税、軽自動車税、市たばこ
税、入湯税など)

国庫・県支出金…国、県の事務、事業を
行った場合や社会資本のための事業な
ど特定の目的の財源として、国や県から
交付される負担金や補助金など

市債…学校建設、道路の整備、上・下水道
の整備などのため、県知事の同意などを
受けて政府資金や金融機関から借り入
れし、長期にわたり返済していくもの。

繰入金…地方公共団体の各会計間、一般
会計、特別会計、基金などの会計間にお
いて現金が移動するもの。

地方消費税交付金…地方消費税の一部
を財源として県が人口と従業者数であ
ん分して市に交付するもの。

諸収入…特定の歳入のための科目では
なく、他の収入科目に含まれない収入を
まとめた科目

繰越金…一会計年度から次の会計年度
へ持ち越した金額

使用料及び手数料…使用料は、行政財産
や公の施設を使用した場合にその使用
者から徴収するもの。

手数料は、地方公共団体の事務で特定
の者ために提供する公の役務に対し徴
収するもの。(各種証明手数料など)

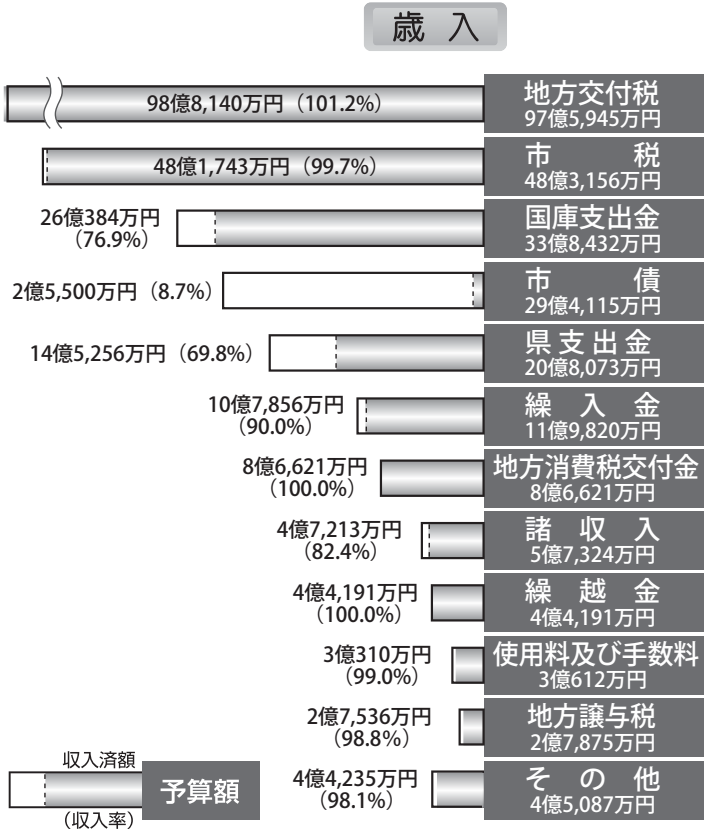
地方譲与税…国税として徴収し、そのま
ま地方公共団体に対して譲与する税。(自
動車重量税と税、地方揮発油譲与税など)

特別会計予算の執行状況

(令和2年3月31日現在) (単位: 万円)

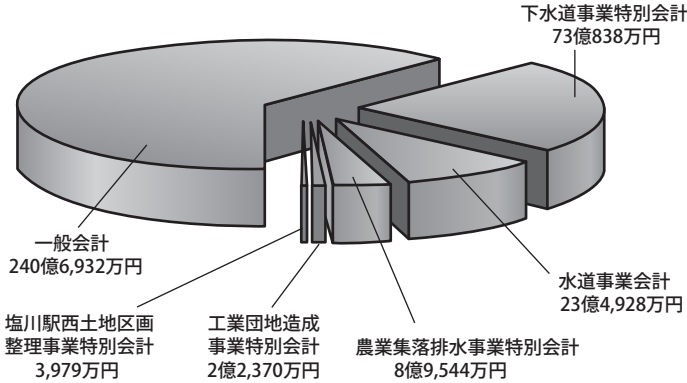
会計名	予算額	収入済額	収入率
		支出済額	執行率
国民健康保険事業特別会計	56億6,225	49億6,794	87.7%
		48億7,956	86.2%
後期高齢者医療事業特別会計	5億4,472	5億3,691	98.6%
		5億3,410	98.1%
介護保険事業特別会計	59億9,737	49億4,653	82.5%
		53億7,356	89.6%
公有林整備事業特別会計	654	320	48.9%
		640	97.8%
工業団地造成事業特別会計	1億3,366	1億3,268	99.3%
		98	0.7%
塩川駅西土地区画整理事業特別会計	2,282	5	0.2%
		2,282	99.9%
農業集落排水事業特別会計	1億9,128	1億9,412	101.5%
		1億7,660	92.3%
下水道事業特別会計	14億952	14億2,963	101.4%
		13億9,017	98.6%
駒形財産区特別会計	1,410	1,410	100.0%
		19	1.4%
一ノ木財産区特別会計	3,851	3,851	99.9%
		56	1.4%
早稲谷財産区特別会計	1,833	1,833	99.9%
		48	2.6%

一般会計予算の執行状況



市債（市の借金）の状況

総額348億8,591万円



水道事業会計の経理状況

(令和2年3月31日現在)

給水人口 41,710 人 給水戸数 16,393 戸

●収益的収入および支出〔損益勘定〕 (単位: 万円)

収 入	区 分	予算額	収入額	収入率
	営 業 収 益	10億843	10億1,581	100.7%
	営業外収益	2億2,474	2億2,479	100.0%
	特 別 利 益	1	10	1000.0%
	計	12億3,318	12億4,070	100.6%
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	営 業 費 用	10億8,383	10億8,069	99.7%
	営業外費用	7,256	7,079	97.6%
	特 別 損 失	77	74	96.1%
	予 備 費	100	0	0.0%
	計	11億5,816	11億5,222	99.5%

●資本的収入および支出〔資本勘定〕 (単位: 万円)

収 入	区 分	予算額	収入額	収入率
	出 資 金	9,926	9,926	100.0%
	補 助 金	5,000	5,000	100.0%
	負 担 金	5,971	5,970	100.0%
	繰 入 金	22	22	100.0%
	計	2億919	2億918	100.0%
支 出	区 分	予算額	執行額	執行率
	建設改良費	3億5,338	3億5,034	99.1%
	固定資産購入費	799	794	99.4%
	企業債償還金	2億5,216	2億5,216	100.0%
	予 備 費	300	0	0.0%
	計	6億1,653	6億1,044	99.0%

民生費…社会福祉、児童福祉、生活保護などに関する経費
総務費…徴税、戸籍住民基本台帳、選挙などに関する経費
土木費…道路維持、除雪、河川管理、都市計画、住宅などに関する経費
衛生費…保健衛生、環境衛生、母子保健、公害対策、塵芥処理などに関する経費
教育費…学校、社会教育などに関する経費
公債費…市が学校建設、道路改良、上下水道の整備などのために借り入れたお金を返済するための経費
農林水産業費…農業振興、林業振興などに関する経費
商工費…商工業振興対策、中小企業振興対策、観光振興などに関する経費
消防費…消防団運営、消防施設整備、災害対策などに関する経費

お口の健康を守ろう

◆6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です

日本歯科医師会では毎年6月に「歯と口の健康週間」を定めています。今年のスローガンは、『咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで』です。

口は体内で一番最初の消化器官と言われています。健康を保つ上で大切なのは「よく噛んで食事を取ること」です。

食べ物を小さく噛み砕ければ、栄養の吸収率が高まります。むし歯や歯周病がある方は、噛む力が減少しますので、歯科医院での治療をしっかり受けましょう。



1つでも当てはまったら要注意！

- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 食欲がない、少ししか食べられない
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない
- ☐ 口が乾く、ニオイが気になる
- ☐ 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



◆オーラルフレイルとは？
「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？オーラルとは『口腔』、フレイルとは『虚弱』を意味しています。高齢者がオーラルフレイルによる心身機能の低下で老化学現象に拍車がかかり、介護が必要になるということが起こっています。

◆オーラルフレイルチェック

◆オーラルフレイル予防

食事の前に飲み込みを元気にする体操をしてみましょう



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにし、へそを覗き込みながら5秒数える
- ② ベロを少し出したまま、口を閉じて飲み込む
- ③ 息が喉に当たるように強く吸って止めて3秒数えて吐く ➡ 「パパパ、タタタ、カカカ」とできるだけたくさん言う ➡ 「ア～」とできるだけ長く言う

くちびるや舌の運動になり、「むせ」などの症状の改善につながります。その他、かかりつけ歯科医をもつ、口のささいな衰えに気をつける、バランスの取れた食事を取ることで健康長寿を目指しましょう。

◆年代別の対策を

子どもの場合 歯磨きは、手先が器用に動かせるようになるまで、子どもだけでは上手にできません。子どもに歯周病はありませんが、成長ホルモンの影響で歯肉が腫れやすく歯肉炎を起こしやすい時期です。汚れを少しでも減らすため、1日1回は必ず保護者の仕上げ磨きをしてあげましょう。また、週に2～3回は糸ようじを使い、歯と歯の間の汚れを落としましょう。

成人、高齢者の場合 20歳を過ぎると骨の成長が止まるので、歯周病が進行を始めます。汚れをしっかり落とすために1日1回は10分以上の時間をかけて歯磨きしましょう。歯と歯の間の汚れは歯間ブラシを使います。歯間ブラシは1日1回使用することで口腔細菌の減少が期待できます。

全年齢共通 唾液には口の中の菌を減らす、歯を強くするなどの働きがあります。寝ている間は唾液が出ないので、唾液の代わりに歯を固めてくれる、フッ素を就寝前に使いましょう。

6月は食育月間 19日は食育の日

「食育月間」のねらいは、食生活におけるさまざまな課題の変化に対応し、心身の健康の維持増進と健全な食生活を送れる人を育てることです。主なテーマは…

- ①食を通じたコミュニケーションに取り組む
- ②栄養バランスの優れた「日本型食生活」などの健全な食生活の実践を促進する
- ③食に関わる多くの関係者のさまざまな活動により食が支えられていることへの感謝の気持ちを養うこと

食事というのは単に命を維持するものではありません。この食育月間を通じて、食事というものの大切さを改めて考えてみましょう。

今回は、一般の方も参加できる「きらり喜多方食育応援店」について紹介します。

お店を利用して、日頃の食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223

きらり喜多方食育応援店とは？

健康に配慮したメニューや、健康づくりに関する情報を提供する市内の飲食店などで、現在33店舗が登録されています。(5月末日現在)

←こののぼりやステッカーが目印です

基準 次の取り組みが実施できる(実施している)市内の飲食店や商店・宿泊施設など

①市が依頼するポスター、パンフレットなどで健康情報の提供を行う

②野菜の多いメニューがある(1品中の野菜100～150gが目安)、栄養バランスを考えた組み合わせのメニューがある、塩分控えめに対応できるメニューがある、などの取り組みを1つ以上実施できる(実施している)

※随時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

きらり喜多方食育応援店

コーヒー喫茶「きりん」(西四ツ谷)に行ってきました♪

「体の基本は“食事”。毎日の食事、そして甘やかさない生活が自分を作り上げる」そう話す、店主 八角^{やすみ}さん。

季節感あふれる店内で、ゆっくりと心安らぐ時間が楽しめます。



◆料理で大事にしていることはなんですか。

「塩分を取り過ぎないようにすること。喜多方市は高血圧の方が多いのが現状です。地元野菜を使用して、素材の味を生かすことで、野菜そのもののおいしさを感じることで、そして塩分も減らすことができます。」

◆お店をやっている良かったと思うことはなんですか。

「自分づくりが出来たことです。目を向けて足を運んでくれるお客さまのために、いい加減には



▲定番メニューはありますが、使用する食材は、旬の野菜など、季節やニーズに合わせて毎日違います。

◆これからの事などをお聞かせください。

「お店に足を運んでくださる皆さまが健康で笑顔あふれるよう、私ができることは一生懸命やっていきたい、応援したいと思っています。」

市内在住の学生が
動画を配信



5分で
OK!

外出自粛による運動不足を解消しましょう

自宅で簡単「くねくね体操」

新 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足による健康への影響が懸念されています。

そこで、子どもから高齢者まで自宅で身体を動かせる資料を提供し、運動不足解消に役立てようと、会津大学短期大学部幼児教育学科の渡部琢也講師のゼミで学ぶ本市在住の学生が、「くねくね体操」と題した動画配信を開始しました。

くねくね体操は、徳島大学の荒木秀夫名誉教授が考案した「コーディネーショントレーニング」の基本となる運動で、「くの字運動」「Sの字運動」「ラディアン同側」などの動きを1日5分程度行うことで、身体を介して脳に刺激を与え、学習能力や運動能力を高める効果があります。

動画は、動画共有サイト「YouTube」で配信されていますので、ぜひご覧ください。

また、スポーツ庁では、家庭で気軽に楽しく行えるスポーツや運動を紹介する「子どもの運動あそび応援サイト」で情報を提供していますので、併せてご覧ください。

関係
問 生涯学習課 スポーツ振興
☎(24) 5319



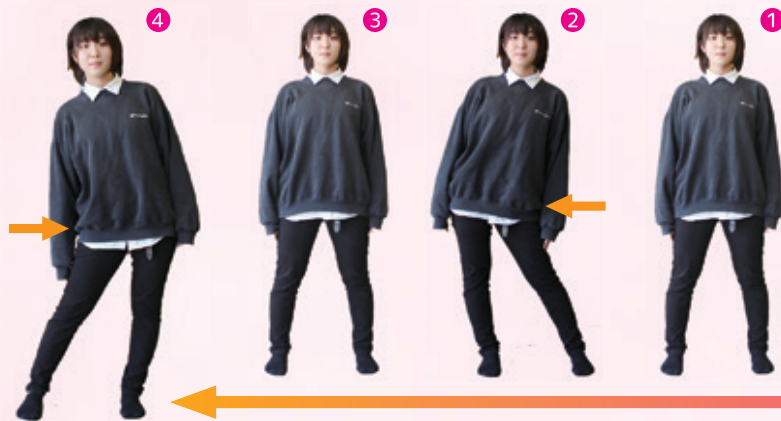
くねくね
体操動画



子供の運動
あそび
応援サイト



福島 百恵 さん(上田)



くの字運動

◆ 1 分間に 60 拍の速さ

①両足を肩幅に開く②頭を垂直に立てたまま身体を「く」の字に傾ける③④振り子のように左右にリズムカルに動かす

Sの字運動

◆ 1 分間に 60 拍の速さ

①両足を肩幅に開き、リズムに合わせて肩を横に動かす②腰を少し遅らせるように水平に動かす③身体がSの字を描くように一定のリズムで左右動かす④腰を少し遅らせるように水平に動かす



ラディアン同側

◆ 1 分間に 120 拍の速さ

①両腕を肩の高さまで上げ数回軽くジャンプする②2拍子のリズムで同側の肘と膝をつける。(身体の横でつける)③④リズムよく左右交互に同じ動作を繰り返す。(腰を中心に動かす)



棚木 里温 さん(新道)

誰でも簡単にできる体操になっているので、ちょっとした合間に実践して頂けたら嬉しいです。

私は普段、バレーボールをしていて、自宅のできるボールを使った運動も考えています。そちらも楽しみにしててください。

私たちは元々運動が好きで、外出自粛になった際に、「何かできることはないか」と考えていました。ゼミの渡部琢也講師のアドバイスもあり、自宅のできる「くねくね体操」の動画を配信することにしました。くねくね体操で健康な身体をつくりましょう！



岩本 彩花 さん(北町)

外出自粛や休校が続いたことで、子どもから高齢者の方々が家で身体を動かせるような資料が必要だと強く感じていました。

皆が大変な中だと思いますが、自宅で簡単にできるくねくね体操を通して、健康維持に役立ててもらえれば幸いです。