

地域包括支援センターです

ウォーキングで 介護予防・体力増進

最近では有酸素運動が健康増進に役立つことが、一般的にも広く知られるようになりました。若い人の中ではランニングが流行っており、諏訪地域で開催されるマラソン大会「諏訪湖マラソン」には全国からたくさんのランナーがやってきます。ランニングは体力増進、筋力強化に役立ち、代謝も改善されて、健康に生き生きと暮らしていくにはとても良い方法です。しかし歳を取ると走るというわけにはいきません。膝は痛くなるし、息も上がってしまいます。

走ることが難しい人が行う有酸素運動としては、「ウォーキング」がとても良い運動方法であると考えられています。日常的に行っている「歩く」ことを、運動習慣として正しく行うことで、体力増進や筋力強化を行うことができます。自分の体力に見合った速さでしっかりと歩くことができれば、身体は動かしやすくなっていきます。

平成28年4月より、町民センターで、高原病院の理学療法士による「ウォーキング教室」を開催します。日程は毎週火曜日10時45分から1時間を予定しています。教室では、一人一人の体力に見合った歩きの速さを定期的に確認しながら、その速さで歩くことを練習します。普段行っているウォーキングをもっと体力増進に効果的な方法でやりたいという方や、ウォーキングの大切さは分かっているけれど一人ではなかなか始められない方など、興味がある方は地域包括支援センター（☎62-8200）までお問い合わせください。



3月の納税等

国民健康保険料／後期高齢者医療保険料
保育料／上下水道使用料／住宅使用料

納期限・振替日は3月31日(木)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

住民だより

2月

■1月15日～2月14日の届出 ■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
梅川 元 気	立 沢
今井 利 江	岡谷市
中山 淳	塚 平
川口 絵美子	茅野市
三好 吉 起	富士見
有賀 絵 梨	立 沢

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
田 結 仁	聡	郁 美	南原山
小 口 美 暢	裕	真 美	瀬沢新田
内 田 凱 将	善 崇	志 保	富士見
石 黒 結 生	英 二	理 沙	富 原
矢 沢 莉 心	一 徳	琴 音	富士見
名 取 志 穂	健 治	雅 代	富士見

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
有賀 さち糸	88歳	さち糸	立 沢
平出 吉 治	82歳	吉 治	富 里
清水 志づか	85歳	幸 彦	富 里
北原 袈 由	96歳	健 朗	葛 窪
五味 美 春	78歳	美 春	富士見
伊東 六 郎	86歳	郁 義	富 原
五味 一 男	65歳	一 男	乙 事
小林 一 元	95歳	一 元	とちの木
日野 慶	91歳	慶	大 平
名取 和 男	81歳	和 男	瀬沢新田
三井 光 代	70歳	英 信	乙 事
細川 はる子	95歳	はる子	若 宮
小林 巻 子	92歳	巻 子	高 森
五味 磯 吉	81歳	磯 吉	富 里

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

親と子の健康ガイド

3月 (3月11日～3月31日)

◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期 日	集 合 時 間	会 場
4ヵ月児健診	平成27年11月生まれ	3月17日(木)	午後1:00	保健センター
2歳児歯科健診	平成26年1月～2月生まれ	3月15日(火)		
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	3月11日(金)	午後1:15～1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳 幼 児 相 談	3月18日(金)	午前9:30～10:30	保健センター

諏訪地区小児夜間急病
センター 〈年中無休〉

■診療時間：午後7時～午後9時 ■診療科目：小児科 15歳以下
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かつば寿司の奥) ☎54-4699