

みんなでスポーツ

スポーツのことならスポーツ推進委員に!

2. 肩入れの動作
腰割りの姿勢で背中・首筋を伸ばす肩入れも効果的です。腰割りの姿勢でひざに手を置き、右肩を下の方へ引き下げます。この時背筋を伸ばし、体を少しねじってください。次に左肩を、この時も

1. 腰割りの動作
年齢的にスポーツを始める自信が無かったり、腰やひざの調子が悪かったりする方にぜひ腰割りをお勧めします。
腰割りとは、相撲で四股を踏む時の姿勢で、股関節の周りにお尻や太ももの筋肉、腰、ひざに効果的です。昔から相撲取りに腰痛は少ないと言われていました。

スポーツを楽しむために 腰、ひざの不安を解消しよう

上下運動は忘れずに。
回数の目安は、腰割り10回、肩入れ



▲肩入れ ▲腰割り

れ右・左各10回です。最初は無理をしないでください。浅くても十分効果があります。
腰割りを続けながら自分に合う楽しく長続きするスポーツを探しましょう。
スポーツのことで何かご相談がありましたら、お気軽に声をかけてください。連絡お待ちしています。

問い合わせ
文化スポーツ振興課
スポーツ振興係

☎86-8023
☎86-8380

～ 持続可能なまちをめざして～

始めようエコ通勤! (環境配慮・公共交通利用通勤)

甲賀市内には、JR草津線・信楽高原鉄道・近江鉄道・帝産バス・コミュニティバスなどの公共交通機関があり、通勤・通学など様々な目的における移動手段として日々ご利用いただいておりますが、近年では車社会の進展や人口減少などの要因により、その利用者が減少している状況です。

公共交通機関の維持、さらにその利便性の向上のためには、何よりも利用者の増加が重要となってきます。また、公共交通機関の利用は、二酸化炭

素の排出削減から自然環境の保持にもつながります。

市では、7月1日から管理職などが公共交通機関や徒歩、自動車を利用した通勤の実証試験を始めました。

今後、その効果や課題を検討し、全庁的な取り組みも考慮していくこととしています。

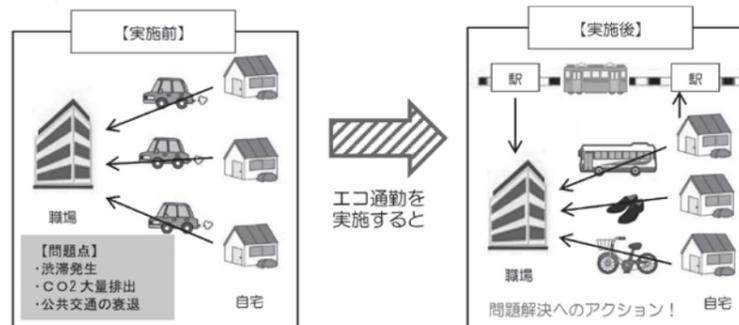
市内の公共交通機関をより便利にしていくため、皆さんも環境にやさしい電車やバスを積極的にご利用ください。



職員エコ通勤(SKR利用)



職員エコ通勤(コミュニティバス利用)



問い合わせ 政策推進室 交通政策係
☎65-0672 ☎63-4554

ヘルスアップ通信

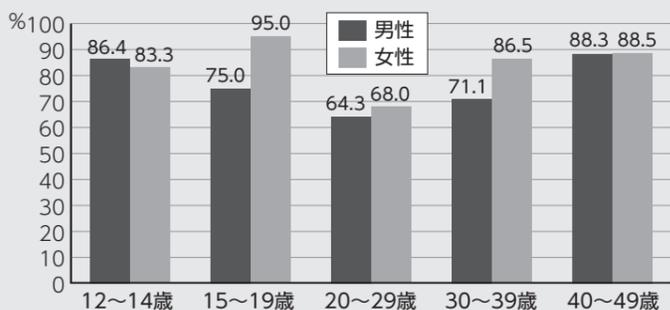
「朝ごはんを食べていますか」

～平成21年度 滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

皆さんは、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べないと、体や脳が正常に働かず、疲れやすくなります。また、体脂肪をためやすくなるなどの悪影響も出ます。

調査の結果、甲賀市では特に20歳代の男女、30歳代の男性で、朝ごはんを「ほとんど毎日食べている」人の割合が低い事が分かりました。朝ごはんを食べない人の理由としては、男性では、「食欲がわかない」や朝食を摂らない方が「自分の体調にあって」、女性では、「時間がない」などの理由が多くありました。

朝ごはんを「ほとんど毎日食べている」人(性・年齢別)の割合



★ しっかり朝ごはんを食べるためには ★

- 朝起きてお腹がすいている状態にしましょう
朝起きた時に「お腹がすいた」と感じられるように早起きをし、夕食は早めにすませましょう。
- 深酒は避けましょう
過度の飲酒は、翌朝目覚めが悪くなり食欲もわきません。飲み過ぎに注意しましょう。
適量は、ビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)です。
- 朝は時間がない、面倒だという方へ
まずは、ごはん+前日の残り物や納豆、海苔など簡単なおかずで大丈夫です。和食は、作り置きできるおかずが豊富です。上手に使いましょう。
- 朝から食事はどうしても食べられないという方へ
固形物が食べられなくても、まずは牛乳、野菜ジュースなど水分を摂ることから始めてみましょう。
胃腸が刺激されて、食欲が出やすくなります。

問い合わせ 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 ☎63-4591

交通事故ゼロへの道

～高齢者を事故から守るために～

自動車を運転している時は、さまざまな危険と隣り合わせになります。ドライバーがいくら安全運転を心がけていても、思わぬ事故の加害者になる場合もあります。特に、高齢者の方に対する配慮も交通事故ゼロのために大切なことです。

高齢者の方も同じ道路で自動車やバイク、自転車を運転されています。自動車でのノロノロ運転や、道路の真ん中をバイクや自転車で走っておられる高齢者に出会った経験は誰にもあると思います。

また、歩行者として杖を利用したり、手押し車を使ったりする高齢者の方もいます。市街地では比較的信号機や横断歩道が整備されていますが、信号の色に関わらず横断する人や、車の確認をしないまま車道へ入ろうとする人もいます。

高齢者の方の運転や歩行も同じことです。来ているはずの車に気が付かなかつたり、遅いスピードがいつものスピードになっていたります。

■運転は思いやりの気持ちを持って

お年寄りを見かければ、交通ルールを守るのももちろん、思いやりの気持ちをもって、注意してください。クラクションを鳴らすよりも、お互い安全なスピードに抑えることが高齢者を交通事故から守ることにつながります。

■若いと思っても……

人の能力は、多少の個人差はあるものの、20歳代から30歳代前半を境にして下降すると言われています。若いときには普通にできたことも、年齢を重ねると共にできにくくなるのが普通です。

問い合わせ
生活環境課 生活交通係
☎65-0686 ☎63-4582