

# からだを守ろう！ 今できること【第9回】

## 雪かきで上手に運動しましょう

高齢者支援課 地域支援係 ☎(24) 0896 FAX (23) 6700 第2庁舎1階7

雪かきに悩まされる季節となりましたが、雪かきは全身を使ったとても運動効果の高い活動で、ジョギングと同程度の運動量になります。活動量が低下しやすい冬期間、雪かきを利用して上手に運動をしましょう。

### その1 雪かきの前後にストレッチ

★腰痛を予防・軽減するために、体幹や太もも、ふくらはぎを重点的に伸ばしましょう

★ストレッチはひとつの動作につき20秒を目安に



### その2 体の使い方を工夫

★雪をすくう時は足を前後に広げる

★雪を遠くに捨てる時は、腰だけを捻らずに足の位置を変えて体全体を動かす

★スコップは両手とも上からつかむ

### その3 道具を工夫

★腰痛を考慮したスコップを使用する

★長靴に滑り止めを装着する



【詳細】

千歳市介護予防センター ☎(23)0012 FAX(23)0022

### 第13回

12月5日に花園コミュニティセンターで「ちとせコミュニケーション活性化セミナー」が開催されました。来場やオンラインにより、23人の方が参加され、盛況のうちに終了しました。

セミナーでは、株式会社K-I-T A B A取締役会長の酒本宏氏を講師として招き、「多様な主体がつながる地域コミュニティに向けて」と題し、町内会が他の団体などと連携することの重要性を情報提供したほか、パネルディスカッションでは、今年度新たにモデル町内会に選ばれた白樺町内会の橋本副会長と富丘西町内会の中村会長、そして「ちとせの輪」のメンバー5人にご登壇いただき意見交換を行いました。また、ちとせの輪のメンバーからは、町内会との具体的な連携案についてのプレ

#### ◎ちとせの輪メンバーの主な提案内容◎

- ・坪田 佳之さん 交流拠点「イロイロリビング」を通じた「人と人とのつながり」の提供
- ・菅原 理恵さん カウンセラーの知識を活かした「日常に役立つ心理学・ミニ講座」の開催
- ・中塚 茜さん 地域が楽しく交流する「町内会×ごみ拾い大会×マルシェ」の開催
- ・米澤 緒子さん 晴レルモキッチンを通じた「町内会の負担になっている仕事」の一部受託
- ・田村 希さん 町内会館を活用した市内行脚型の喫茶店「喫茶公民館ちとせ」の開催

ちとせの輪メンバーの詳しい提案内容はこちら→



町内会と  
他団体との連携

