



広報

第848号

平成23年(2011年) 8月15日

毎月1日・15日発行

人口 32,469人
世帯数 11,873世帯
(8月1日現在)

いながわ

編集・発行
猪名川町秘書広報室

〒666-0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑11-1 電話番号 072 (766) 0001 (代表) ファックス番号 072 (766) 8902

自分の体力を知る

それが健康づくりの第一歩です

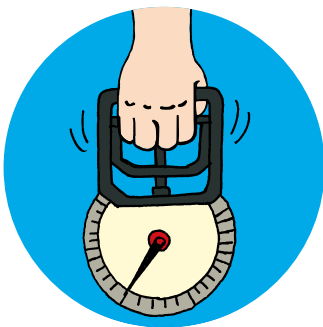
いつまでも健康で自立した生活を送るためには、適度に体を動かし、体力を保持することが必要です。

体力は、加齢とともに少しずつ低下していきませんが、自分の体力を知り、適切な運動を続けることで体力を保持していくことができます。また、運動を続けることでポジティブな気持ちを持つことができます。

健康診断で自分の健康状態を確認して対処するのと同様に、定期的に自分の体力を知り、運動の習慣を身につけましょう。いつまでも健康に恵まれ、いきいきとした生活ができるよう、健康づくりに努めましょう。

参加者

募集



握力

◆とき 9月14日(水) 2回
実施①午前9時30分～正午②午後1時30分～同4時

◆ところ 社会福祉会館

◆応募対象 町内在住の65歳～79歳の人(ただし、心臓疾患、高血圧、整形外科などの疾患を有するなど運動をするうえで注意が必要な人は、医師の許可が必要)

健康・長寿のまちづくりを推進

町では、高齢者が自分の体力・健康度を正確に把握し、健康への関心や生涯スポーツの取り組みへの意欲向上を図り、健康と体力の維持増進を支援するため、高齢者を対象とした体力テストを実施します。

この機会に体力・健康チェックも兼ねて、ぜひ参加してみませんか。

すこやか体力検定で健康づくりを実施します

◆定員 先着120人(午前・午後各60人)

◆実施内容 文部科学省の「新体力テスト(65歳～79歳対象)」実施要項に準拠して実施。

①健康状態チェック表およびADL(日常生活活動テスト)質問用紙の提出

②血圧および脈拍測定を実施

開眼片足立



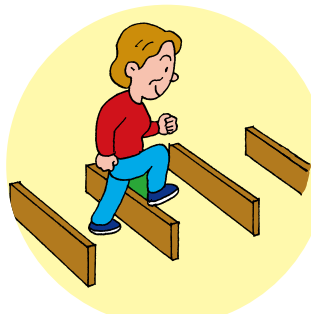
長座体前屈



上体起こし



10m障害物歩行



6分間歩行



③①②を医師、保健師あるいは看護士により総合判断、テスト実施の可否について決定

④数種類の運動テストを実施(握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立・10m障害物歩行・6分間歩行)

⑤運動テストの結果および総合判定(AからEの間の5段階)について参加者に報告

◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

◆申込方法 電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望時間を生涯学習課まで

◆申込・問合せ 同課(☎767・2600)

音楽イベント

BEAT!! ～熱い鼓動あなただけに届け～



◀ 昨年の開催状況

とき：8月28日(日) 午後4時～同7時 ところ：文化体育館

10年続いた若者によるステージ「ティーンズ・フェスティバル」が、昨年から名称と内容を新たに「BEAT!!」として生まれ変わりました。

10代の若者達を中心となって企画・運営し、「自分達のステージは自分達で作る!」というコンセプトで今年も実行委員会を立ちあげ、開催に向けてがんばっています。

ダンス2グループ、演奏6グループの出演で、最後のステージでは出演者全員での「ビッグバンド」を組み、全員の連帯感を醸し出す予定です。

実行委員の若者8人は、お互いを思いやりながら、心を込めて本番まで試行錯誤を重ねてステージを準備しています。ぜひ会場で若者達の「熱い鼓動」を感じてください!

主催：BEAT!! 実行委員会・猪名川町青少年健全育成推進会議
後援：猪名川町教育委員会

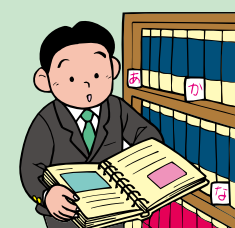
▶ 問合せ 同推進会議事務局(生涯学習課内 ☎ 767-2600)

グループ名	ジャンル
Sakuranbo Kids	ダンス
eto	
2ピース	楽器演奏
マイコー・ジャクソン・ファイブ	
アルバトロス	音楽
HORNET	
Inside Of Skin	
Know-oneselves	
ビックバンド	出演者全員

南三陸町に町職員を派遣 ごみ収集・税務業務で支援活動



▲ごみ収集業務



▲税務業務

町では、8月7日から東日本大震災で被災した南三陸町に町職員を派遣し、ごみ収集と税務業務の支援活動を行っています。

これは、「東日本大震災に係る災害応援活動に関する協定」に基づき、南三陸町からの要請を受け、阪神支援チーム(西宮市・宝塚市・川西市・猪名川町)の一員として職員を派遣するものです。

◆派遣業務内容 南三陸町のごみ収集・税務業務

◆派遣期間 8月7日～9月3日(1週間交代)

◆チーム体制(ごみ収集業務) 11チーム(4トパッカー車1台、職員3人を4班交代)「税務業務」 11チーム(職員1人を4班交代)