



お知らせ

「シルバーハビリ体操」松崎さんに県から感謝状

問 伊奈庁舎介護福祉課

☎ 58・2111 (内線4306)

茨城県立健康プラザで5月17日、シルバーハビリ体操指導士感謝状贈呈式が開催されました。この日は、永年にわたり指導士として活動し、地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献された方々に、茨城県から感謝状が贈られました。

本市からは昨年に続き、新たに指導士の松崎美喜子さん(南太田)が、県立健康プラザ管理



受賞した松崎さん



お知らせ

善意の寄附をいただきました

問 伊奈庁舎社会福祉課

☎ 58・2111 (内線4104)

【木内幸男様より】

市の青少年育成に役立てて欲しいと、善意の寄附をいただきました。

木内様は、かつて取手二高や常総学院野球部の監督を務め、甲子園で春夏通算3度の優勝に導くなど、輝かしい功績を残されています。

- 宴会開始後の30分間を、しっかり食べる時間にします。
- 宴会終了前の10分間は、残った料理を食べる時間にします。
- 家庭で
 - 毎月10日・30日に冷蔵庫の中身を確認し、整理する。
 - 傷みややすいものや、消費期限の近いものから使い切る。
 - 外食時は適量注文する。残ったらタッパーで持ち帰るなどの心がけを。



環境・くらし

おいしく食べきり！減らそう食品ロス

問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3304)

また食べられるのに捨てられている食べ物「食品ロス」。

近年、全国的に注目され、その削減が課題となっています。常総環境センターでも、生ごみの占める割合が多い状況です。

「食品ロス削減」は、廃棄物の減量、ごみ処理コストの削減につながります。当市は昨年10月に設立された「全国おいしい

者賞を受賞されました。シルバーハビリ体操指導士は、茨城県が養成しているボランティアで、介護予防に効果が

ある「シルバーハビリ体操」の普及活動を行っています。高齢化が進む中、率先して介護予防に取り組み、互助精神に基づいた活動を行う、指導士の皆さんの活躍が今後も期待されます。

食べきり運動ネットワーク協議会(事務局・福井県)にも加入しています。

おいしい食べきり運動は一人ひとりの心がけで、今すぐにも実践できる運動です。

「もったいない」を合言葉に、おいしく食べきり、食品ロスを減らしましょう。

実践！「30・10運動」

■ 職場で

○ 宴会開始後の30分間を、しっかり食べる時間にします。

○ 宴会終了前の10分間は、残った料理を食べる時間にします。

■ 家庭で

○ 毎月10日・30日に冷蔵庫の中身を確認し、整理する。

○ 傷みややすいものや、消費期限の近いものから使い切る。

○ 外食時は適量注文する。残ったらタッパーで持ち帰るなどの心がけを。

介護予防カレンダー (8月)

○地域体操クラブ

シルバーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火)
きらくやますこやか福祉館	18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 21日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館(筒戸)	28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

※ひとり1会場の参加とします。

会場	実施日
伊奈公民館 午前10時～11時30分	3日(木) 10日(木) 17日(木)
谷和原公民館 午後1時30分～3時	

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線4306)