



65歳以上限定 こうし健脚塾 7期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎(248)1126

足に痛みがある、歩き方や姿勢が崩れ、膝や腰に負担がかかり、転倒につながります。

正しい歩き方、靴の選び方、爪のトラブル対処法、セルフマッサージなどをハビリ専門職が教えます。外出自粛で体力低下を感じているあなたへおすすめの教室です。

学習と実践を組み合わせた全12回の講座です。講座終了後も講座で学んだことを生かして、いつまでも自分で歩くことができる体づくりを始めましょう。

▼とき・ところ 下表のとおり

▼対象

・65歳以上で医師からの運動制限がない人

・直接会場にすることができない人

・今まで参加したことがない人(同じ

・リーズおうちで健脚塾を含む)

▼定員 先着20人

▼持ってくる物

運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費(1回200円)

▼申込開始日 8月16日(月)



とき	ところ	内容
9月7日(火)	須屋市民センター体育館	体力測定、筋肉量測定、歩行測定
9月14日(火)		介護予防とロコモティブシンドロームについて、筋トレ
9月22日(水)		足の筋肉について、下肢筋トレ
9月28日(火)		足のトラブルについて、新聞紙を使った体操
10月5日(火)	黒石市民センター多目的室	歩行について、正しい歩き方、ウォーキング
10月12日(火)		管理栄養士による栄養講話、運動
10月19日(火)		2人組で行なう筋トレ
10月26日(火)	須屋市民センター体育館	足指のトラブルについて、タオルを使った運動
11月2日(火)		爪のトラブル対処法&予防法
11月9日(火)		セルフマッサージ、サーキットトレーニング
11月16日(火)		靴の選び方、屋外ウォーキング
11月30日(火)		体力測定、筋肉量測定、歩行測定で効果の確認

▼申込方法
電話でお申し込みください。

ごみ出しルールを守りまじょう

ごみステーションの管理は利用する住民の皆さんで行なわれています。ルールを守らないとごみステーションの管理が大変になります。ごみステーションはきれいにしましょう。

ごみは、地区ごとに決められた収集日の午前8時30分までに分別を守って出しましょう

収集時間は、交通事情やその日の収集量により一定ではありません。「いつも〇時ごろに収集に来るから」という考えだと、収集が終了している場合があります。そうすると、違反ごみとして残るだけでなく、小動物に荒らされるなど地域の迷惑になります。

ごみの分別が一部変更されています

令和3年4月1日からごみの分別が一部変更されています。収集日や分別については、『ごみ収集予定表』や『ごみの分け方・出し方』で確認し、地区ごとに決められた収集日に分別を守って出してください。

『ごみの分け方・出し方』と『ごみ

収集予定表』は、市役所や各支所で配布しています。また、ホームページでも確認できます。

ごみは決められたごみステーションに出しましょう

※ごみステーションの場所は、管理している自治会にお尋ねください。

※廃食用油と廃蛍光管は拠点収集です。ごみステーションに出すことはできません。(拠点収集場所は『ごみの分け方・出し方』を確認してください)



「ごみの分け方・出し方」4月から新しくなりました



分別や時間帯が守られていない場合は、写真のように違反ごみとして残ります

家庭でも省エネに取り組みまじょう

夏は、エネルギーの使用が増える季節です。この夏は特に、感染症予防の影響で、自宅で過ごす時間が多くなると思われます。少しの工夫でできる省エネもあります。ぜひ取り組んでください。

冷蔵庫

・温度設定を強から中へ調節したり、エコ運転モードを活用しましょう。

・庫内が均一に冷えるように、常温保存できるものは冷蔵庫から出し、隙間を空けて食品を入れましょう。

エアコン

・冷房時には室温28℃を目安に、レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。軽装で過ごすなどのクールビズを実践しましょう。

照明

・不要な照明はこまめに消し、思い切ってLED照明に変えることも考えてみましょう。(調色機能があるLED照明であれば、仕事とだんらの雰囲気の違いが楽しめます)

炊飯器

・長く保温しないようにしましょう。保温時間が長くなると電気の消費量が増え、風味も悪くなります。(炊飯器で保温するならば4時間まで。それ以上の場合には電子レンジで温め直した方が電気の消費が少ないというデータがあります)

自動車

・ガソリンの消費量を抑えて、地球温暖化防止につながる取り組みであるエコドライブを心がけましょう。穏やかにアクセルを踏む、減速時は早目にアクセルを離すなど運転の仕方を見直すことで燃費が改善します。

他にも温水洗浄便座は、夏は便座や水の温度設定をオフにし、テレビは視聴しない時はこまめに消すなど、できることから取り組んでみましょう。



クラッシーノ News

夏ギフト 合志の特産品
弁天マンゴー

お中元や残暑見舞いの贈答品として大変好評です。お盆頃までの季節限定商品ですので、このおいしさを味わえるのは今だけです。ぜひご賞味ください。

お盆フェア
8月13日(金)～16日(月)

お盆にかかせない生花やお供え品を豊富に取り揃えています。

生花をはじめ、お供え用フルーツも販売。お寿司、お刺身オードブルや焼肉盛り合わせを随時受付中です。3日前までにご注文ください。

クラッシーノ・マルシェ 午前9時～午後7時 **営業時間**
定休日=8月は休まず営業します
生産者(野菜・果物・弁当・加工品などの出荷者)募集中
問い合わせ先
一般社団法人 クラッシーノこうし
TEL 342-5554 FAX 342-5550
ホームページ <http://www.klassino-koshi.jp>

ユーパレス弁天

この夏、おかげさまで開業20周年

開業してから20周年を迎え、日ごろのご愛顧に感謝して、夏休み期間はさまざまなイベントを開催中です。夏祭りも開催します。ぜひお越しください。

夏祭り 弁天ナイト
とき 8月21日(土)午後3時～7時
ところ ユーパレス弁天全館
縁日やステージイベント、お楽しみ抽選会などを開催します。

イベントの詳細はホームページかお電話にてお問い合わせください。

営業時間
温泉/午前10時～午後10時
プール/午前10時～午後9時
トレーニングジム/午前10時～午後9時(日曜日は午後7時終了)
レストラン/午前11時～午後3時
午後5時～9時

問い合わせ先 野々島2441-1 ☎348-2626
ホームページ <http://www.u-benten.jp/>

今月の休館日 8月12日(木)・26日(木)