いきいき元気生活 応援します！

シリーズ3

元気なからだは健康な足と靴から

問 地域包括支援センター 今津町名小路1-4-1（高島市役所別館1階）
☎(22)0193 FAX(22)0292

◀週に1回ボランティアで高島「びれっじ」のハーブガーデンの管理もしています。

「歩く」ことは関心が高い運動のひとつです。

今回は、「歩く」ために大切な「足」について考えてみましょう。

バランスのよい姿勢や歩き方が、全身の健康につながります。逆にバランスの悪い姿勢や歩き方は、膝や腰、肩などへの負担を大きくし、痛みや転倒にもつながります。

「健康な足」には「土踏まず」があります。これは、立ったときに体を支え、歩いたときの地面からの衝撃を抑えるバネの役割をしています。この土踏まずが崩れると長時間立ったり、歩いたりするとすぐに疲れたり、痛くなったりしてしまいます。

この土踏まずを守るため、足に合った靴を選ぶことが重要です。「つっかけ」は便利ですが、歩く姿勢を崩し、転倒しやすいものです。安全面や、健康な足とからだのために足にあった靴をはきましょう。玄関にイスなどを置いて、座って履くのもよいでしょう。

☆靴を選ぶときの参考

(1)足に合わせて調節できるヒモやマジックテープのついている靴（しっかり締めましょう）。

(2)靴の中で指を動かせる余裕があるもの。（大きい靴という意味ではありません）

(3)底がしっかり地面につく。

(4)運動靴のようにかかとが包み込まれる形。

足に合った靴が正しい歩き方をつくります。まだまだ履けそうでも、靴のかかとがすり減っていることもあります。毎日履く靴です。一度点検してみましょう。

活動紹介 介護予防につながる活動を紹介します！

『Ms.（みず）の会』

メンバーの興味に沿ったテーマで、月に一度集まっています。7月は手作りドレッシング講習会、8月は自分たちのからだについての座談会。そのほかにもハイキングやスポレックなども計画中です。堅苦しく考えず、おしゃべりの中から、いろんな知恵を出しあっています。

もともとは女性の更年期についての学習会からスタートしました。今では更年期という枠を超え、「みんなで好きなことばっかりしているけど、結局は自分らの健康づくりや生きがいになってます。」（メンバーの声）という会になっています。「みんなそれぞれに心配事や問題を抱えている。そういう弱さを認め合いながら、いろいろな人との出会いの中で、自分らしく輝く女性になれたらな。」と話しています。

※次回は9月20日（水）13時30分から びれっじ1号館奥で「ハーブ教室」を計画しています。

問 中村和子さん ☎(36)1465
深見糸栄さん ☎(36)0707
高島保健センター ☎(36)8008

◀ハーブの生命力を吸い込み、元気になります。

介護予防運動指導員養成講座受講者募集

高齢者の身体機能に応じたトレーニングや生活習慣を指導し介護予防を推進するため、運動器官の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、失禁予防、認知症予防など介護予防に関する理論や技術の取得機会を提供し、介護予防に携わっていただく人材を養成します。

▼実施期間 10月16日～11月30日の間の土曜日、木曜日（夜間）講座（講義16・5時間、実習15時間）

▼会　場 新旭総合福祉センターやすらぎ荘およびいきいき元気館

▼内　容 財団法人東京都高齢者研究・福祉財団の指定による介護予防運動指導員養成

▼受講要件 看護師、栄養士、介護福祉士、ホームヘルパー2級以上（実務経験2年）などの資格をお持ちで、介護予防事業を地域で実施する予定がある方や介護予防事業に携わる予定がある方など

▼募集定員 14人

▼申込み 9月29日（金）まで

▼負担金 20,000円（指定講習料）

※受講要件、講習課程、申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

申・問 長寿福祉課 ☎(25)8516

INFORMATION 情報お知らせ版

募集

社会人野球交流戦「OBC高島」vs「茨城ゴールデンゴールズ」ボランティアスタッフ募集！

OBC高島事務局では、10月28日（土）に開催される"欽ちゃん"率いる「茨城ゴールデンゴールズ」との社会人野球交流戦のボランティアスタッフを募集しています。年齢性別は問いません。グループでの参加も大歓迎です。

当日は、チケット切り、パンフレット配布、ファウルボールの回収などをお手伝いいただきます。まずは気軽にお電話ください。ともに『高島』を元気にしましょう！

問 OBC高島事務局 ☎(24)7165
市役所営業開発室 ☎(25)8515

人と自然がおりなす高島の魅力ある風景を求めて「たかしま風景ウォッチング」参加者募集！

滋賀県在住で湖西の風景をこよなく愛されているお二人の画家を講師に迎え、市内各地に存在する、自然と人の生活によって育まれてきた素晴らしい文化的景観を再発見するための講演会（対談）および現地見学会を開催します。

▼日　時 10月14日（土）13時～14時30分 対談 14時30分～17時 見学会
※対談終了後、バスで市内の景観地をめぐります。

▼会　場 マキノ土に学ぶ里研修センター 中ホール（JRマキノ駅から送迎あり）

▼講　師 ブライアン・ウィリアムズ氏 福山聖子氏

▼参加費 500円

▼定　員 40人（先着順。定員になり次第締切ます。）

問・申 文化財課 ☎(32)4467
✉bunkazai@city.takashima.shiga.jp

平成18年事業所・企業統計調査

記入内容は守られます

調査票を配布・回収する調査員は、滋賀県知事から任命された公務員です。調査に際しては、「調査員証」を携行しています。調査員には、法律により調査票の記入内容についての守秘義務があり、また調査票は統計を作る目的だけに使用されます。

安心して、調査にご協力ください。

総務省統計局・高島市

『棚田かかしコンクール』作品募集

美しい棚田の景観を知ってもらい、自然と体験をテーマに都市と農村の更なる交流を深めようと、畑の棚田で10月1日（日）に第7回「たかしま棚田まつり」を開催します。

現在、「かかし」コンクールの作品を募集しています。皆さんのユニークな「かかし」作品の出展をお待ちしております。

《作品募集要項》

●募集作品 たて、よこ2メートル以内 重さ自由

●審査基準 アイデアがユニークで、材料、色、形がうまく工夫された作品

（次ページに続く）

問…問い合わせ先 申…申込み先 ☎…電話番号 FAX…ファックス番号 ✉…メールアドレス HP…ホームページアドレス