

何歳になっても自分で歩く！

筋肉を増やすためには、運動選手のような激しい物は必要ありませんが、ウォーキングだけでも筋トレが効果的です。65歳以上の方を対象に楽しく誰でもできる筋トレを行う「転倒予防教室（愛称・コロスケ）」が中央公民館で開催されています。内容は座って行う筋トレが中心で、普段運動をしていない方でも無理なく参加できます。



年齢を重ねると「膝や腰が痛い」、「足が痛くて、長く歩けない」と感じている方が多いようです。「痛いから、あまり歩けない」毎日が続く、ますます歩くことが大変になってきます。「膝や腰、足の痛み」の原因は様々ですが、痛みを軽くするためには軽い運動が効果的です。運動によって筋肉を増やし、丈夫な天然サポーターを手に入れましょう。筋肉は若い方だけの物ではなく、何歳になっても運動すると増えていくといわれています。

転倒予防教室【コロスケ】

- 11月9日スタート
 - 65歳以上
 - 足腰に痛みのある方
- 問い合わせ・申し込み先
中央公民館
☎ 76-27113
包括支援センター
☎ 76-2158

これから寒い季節を迎え、外出する機会が減ってくるかと思いますが、ぜひこちらに参加してみませんか？



みんなのよい食J A親善大使 コンサドーレ札幌サッカー教室開催

9月4日、『2016みんなのよい食J A親善大使』（J Aグループ北海道、北海道フットボールクラブ共催）の催しが、ふれあい公園サッカー場で行われました。サッカーを通じて、子どもたちに食と農業について考えてもらう取り組みで、北海道コンサドーレ札幌の選手がJ Aの親善大使となり、全道各地を訪れるものです。今回、津別町を訪れたのは、荒野拓馬、堀米悠斗選手と赤池保幸コーチ。町内の小中学生24人に、基本から実践的なテクニクまで熱心に指導していました。昼食時には地元食材を使い親子で協力して作った弁当を選手と一緒に食べ、弁当作りの感想などを話しました。

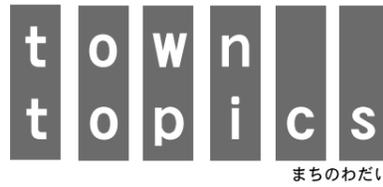


トランポリンの全国大会で健闘 出場4選手が町長に結果報告

この夏に開催されたトランポリン競技の全国大会に出場した、津別町トランポリンスポーツ少年団の選手が、8月26日、町長室を訪れ大会の結果報告をしました。第41回全国高等学校トランポリン競技選手権大会（8月5日、茨城県取手市）に出場した石井柊君（北見緑陵高校2年）は、男子個人の部で21位。



第2回全日本トランポリン競技ジュニア選手権大会（7月28日、石川県白山市）に出場した乃村朋紀花さん（津別中1年）、加藤瑠菜さん（津別中1年）、山本明輝君（女満別中2年）の3人も、大きな失敗なく最後まで演技を行い、収穫の多い大会となりました。



まちのわだい

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

《実施期間》
10月15日（土）～10月24日（月）

運動の重点

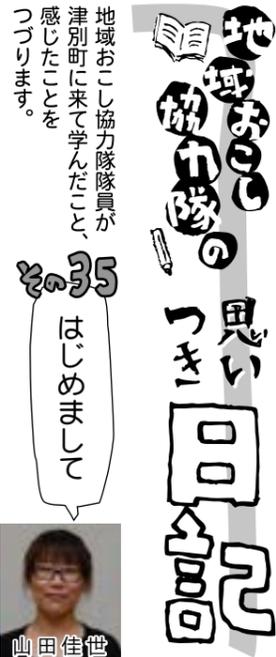
- 過労・過積載・過密な運転の防止
- スピードの出し過ぎなど無謀運転の防止
- 高齢者の交通事故防止・夜光反射材の普及
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

オホーツク総合振興局
保健環境部



水泳記録会、水上ゲームでプールに親しむ 温水プールすいむで『すいむまつり』開催

9月3日、水泳記録会や各種水上ゲームで水とプールに親しむ、『すいむまつり』（主催 津別水泳協会）が、温水プールすいむで開催されました。水泳記録会では、子どもたちが15メートルから100メートルリレーまで、ベストタイムを目指して力泳を見せました。続いて行われたプールまつりでは、チーム対抗による水上棒引きや水上玉入れ、浮島わたりなどのゲームに熱戦を繰り広げました。



山田佳世
愛知県出身。ふるさと納税担当。一日一つ良いこと探しを心がけています。

地域おこし協力隊員が津別町に来て学んだこと、感じたことをつづります。

みなさん、はじめまして。地域おこし協力隊員の「山田佳世」と申します。6月中旬に愛知県から引越してきました。役場・住民企画課で「ふるさと納税」を担当しています。オホーツクブルーの青空の下、心地よい風の中過ごした夏も終わり、すでに肌寒さを感じている今日この頃です。

津別町での生活が始まって3ヶ月が経ちました。広大な自然の中にあるひとつひとつが、私にとっても新鮮で感動を与えてくれています。どこまでも広がる畑・森林・満天の星空・・・すべてがとても贅沢な生活環境です。

なんととっても水がほ

んとおいしー！いつもミネラルウォーターを買っていた以前の生活からは考えられません。そして、きれいな空気のおかげで、普段寝付きが悪かったのが嘘のように、布団に入るとぐっすり眠れます。

