

毎日10分！体を動かしてみませんか？

■毎日10分のラジオ体操

子どもから高齢者まで誰でも手軽に取り組めるラジオ体操は、13種類の体操が組み入れられています。体操の中には、普段の生活では使用しない筋肉や関節等を動かす体操もあり、ひとつひとつの体操をゆっくり正確に行うことにより、「立派な運動」になります。毎朝10分、ラジオ体操を行う習慣を身につけてみませんか？

■10分の距離は歩きましょう！！

歩いて約10分の距離もついつい自動車などを利用していませんか？スーパー、コンビニ、病院等、家から10分程度の距離は歩いてみませんか？

インフルエンザの集団感染が発生

市内でインフルエンザの集団感染事例が報告されています。今後、感染者が増える時期を迎えることが予想されます。

■インフルエンザ予防のために

- ▼規則正しい生活をし、栄養と休養を十分とりましょう
- ▼外出先からの帰宅後は、うがい・手洗いをしましょう
- ▼せきやくしゃみ等の症状がある人は、必ずマスクを着用しましょう
- ▼せきエチケットに心がけましょう

厚生労働省によると、少し汗ばむ程度の早歩きを1日10分間続けると生活習慣病の予防に効果があるということが実証されています。

《歩く時の注意》

- ▼歩く前後はストレッチをして筋肉や関節をほぐしましょう。
- ▼持病がある人は、医師に許可を得ましょう。
- ▼体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

●問い合わせ 市保健センター
☎②1190



人権作品

市が平成22年度に人権尊重の推進を目的に募集し、優秀賞を受賞した詩を紹介します。

ぬくもり

柳井南中学校 二年 神崎 佳奈

人は一人では生きていけない
いつも誰かがそばで見守ってくれているから
私は生きていけるんだ
そのぬくもりを私は感じてる
ありがとう
これからも一歩一歩歩み続けるよ

人は一人では生きていけない
いつも誰かがそばで支えてくれているから
私は生きる勇気をもらえるんだ
そのぬくもりをいつも私は感じてる
ありがとう
これからもよろしくね

今度は私の番
あなたにそのぬくもりを
届けたい
君に届け！

●問い合わせ 人権教育室 ☎②2111 内線333