



コロナを乗り越える！健康バランス

コロナ禍で3つの密（密閉・密集・密接）の回避やテレワークの推進、少人数での飲食や外出など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。体を動かすことが減って筋力が落ちた、体重が増えたなどの声も聞かれます。

「おうち時間」が長くなりがちな今こそ、運動、睡眠、食事、お口のチェックなどの健康づくりに取り組んで、コロナを乗り越えましょう。さあ、あなたも健康バランスアップ！



家でも姿勢を保って健康バランスアップ！

外出が減ると、お腹まわりの筋力が低下しやすくなります。お腹まわりの筋力は、美しい姿勢の維持や、腰痛予防、太りにくい体作りには欠かせません。自宅で気軽にできる「やちよこれだけ体操～お腹まわりの運動編～」でお腹まわりの運動不足を解消しましょう。

①すりすり腹筋（ゆっくり10回）

ねらい：姿勢の維持・腰痛予防

- ①あお向けに寝て、ひざを立てます
- ②両手のひらを太ももにあてます
- ③手のひらをひざに向かって滑らせながら、おへそをのぞき込むように上体を起こします

腹筋を使うように意識しましょう



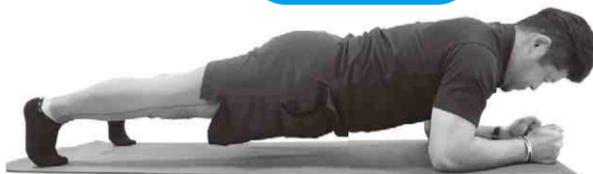
上体を起こす際、手のひらがひざのお皿にさわることを目標にチャレンジしてみましょう。

②プランク（ゆっくり10回）

ねらい：腰痛の予防、転倒防止

- ①うつ伏せの姿勢で足を腰幅程度に開きます
- ②腕と足先で体を支え、体を一直線にするよう姿勢を10秒間維持します

お尻を上げすぎないように注意しましょう



ひじで支える姿勢が難しい場合は・・・



ひじを伸ばしてチャレンジしてみましょう

③ひざつき腕立てふせ（ゆっくり10回）

ねらい：腕力と上半身の持久力向上

- ①手は肩幅よりも広く開き、四つ這いの姿勢になります



- ②胸を床に近づけるようにゆっくりとひじを曲げます



おへそも床に近づきます

運動の注意点

- ・運動中は息を止めないように注意しましょう。
- ・体に痛みのある方は無理せず、治療中の人は主治医に相談の上、運動してください。



動画で講師と一緒に美しい姿勢づくりに取り組みましょう。動画は右のコードから見られます。運動習慣のない人も体を動かせる「お試し体操広場」の情報もあります。



募集 産休・育休代替任期付職員（名簿登録者）

産休・育休代替任期付職員の名簿登録試験を行います。産休・育休代替任期付職員は、産前産後休暇・育児休業を取得する職員の代替として勤務する正規の職員です。試験に合格された方は、産休・育休代替任期付職員採用候補者名簿に登録されます。名簿への登録期間は4年6月1日から3年間です。採用については職員の産前産後休暇・育児休業が発生した場合に随時連絡します。試験に合格し名簿に登録された場合でも、職員の産前・産後休暇、育児休業の取得状況などによっては採用されない場合があります。募集要項は、次の方法で入手できます。

- (a) 市ホームページからダウンロード。
- (b) 職員課、支所・連絡所で配布。

▼募集職種／保育士 ▼受験資格／平成16年4月1日以前に生まれた人で保育士の資格を有する人。試験・申込期間 ▼試験日 1次試験：4月10日(日) ▼1次試験方法 SPI3(専門試験なし) ▼申込書受付期間 3月4日(金)まで。詳しくは募集要項で確認してください。▼問い合わせ 職員課(487)5111



申し込みフォーム

自治会に加入しましょう

自治会では、温かく住みよい街をつくるため、会員同士が力を合わせて活動を行っています。賃貸住宅・社宅または寮に居住している世帯や、一人暮らしの学生でも、自治会への加入や新規結成ができます。自治会へ加入したときは、各地区の班長か自治会長へ申し出てください。

- 主な活動 ①ふれあいの街をつくる親睦活動、②美しい街をつくる環境美化活動、③生きがいの街をつくる福祉活動、④安心の街をつくる防犯・防災活動など。詳しい活動内容は、各地区の自治会に確認してください。
- 加入のメリット ①ふれあいの輪が広がる、②いざというときに協力や助け合いができる、③いろいろな行事に参加できる。詳しくはコミュニティ推進課(421)6718へ

「里山楽習会inやちよ」を開催します

八千代の里山を知るための里山楽習会を開催します。今回は、千葉県生物多様性センターより講師を招き「里山でみられる希少種と外来種について」をテーマに講演していただくほか、市内で活躍する里山活動団体の方々からも活動内容や活動の魅力などをお話いただけます。また、里山活動団体に質問できる個別相談会の時間も。どなたでもご参加いただけます。

- ▼日時 3月13日(日)午後1時30分～4時(受付開始 午後1時)
- ▼場所 八千代市役所2階 第1・第2会議室 ▼先着30人
- ▼申し込み 電話で環境政策室へ

(環境政策室) (421)6767