



いきいき



健康へのトビラ

あなたの体力年齢は？ チェアースクワットで簡単体力テスト

日頃から、自分の脚の能力を知っておくことは『老け』ないために重要なことです。今月は、膝関節への負担が少なく家庭でもお手軽に出来る簡単体力テスト(チェアースクワット)を紹介します。

■実施方法

- ① 両足を腰幅よりやや広めに開き、背筋を伸ばして、イス(高さ40センチくらい)に浅く腰掛かる。両手は胸の前でクロスさせる。この時、両膝は振り出し位置より分かんないくらい開く。X脚やO脚にならないうように注意する。
- ② 背筋を伸ばしたまま反動をつけずに立ち上がる。
- ③ ①と②の動作を30秒間で何回できるかを測定します。



チェアースクワットの年齢と回数目安

年齢	男性	女性
20代	28~32回	23~28回
30代	26~30回	24~28回
40代	25~29回	23~27回
50代	22~27回	20~24回
60代	18~22回	18~22回
70代	16~20回	13~17回

なお、このチェアースクワットはトレーニングにもなります。時間を計りながら自分のペースで一日10回セットやるだけでも、脚の筋力アップになります。無理なく出来る運動ですので、食卓についたとき食事の前1セット、のような形で生活に取り入れたいですね。

「いじめを」「許さない」「見逃さない」

最近、全国でいじめを理由に自らの命を絶つ事件が発生しています。いじめは他人ごとでなく、自分の周りでも起こっていることを認識し、いじめを根絶に向けて行動することが大切です。この社会にあって、「いじめは人間として絶対許されないと」「いじめる側が悪い」という毅然とした態度が欠かれません。また、いじめをばやし立てたり、傍観したりする行為もいじめの行為と同様に許されることではありませぬ。いじめは子どもも成長のために必要な場面もあるといふ考えも認められません。

いじめの問題の解決には、家庭教育が極めて重要な役割を担っています。家庭が責任を持って「いじめは、人間として絶対に許されない行為だ」ということを徹底する必要があります。そのためには、家庭の深い愛情や精神的な支え、信頼に基く厳しき、親子の会話やふれ合いが欠かせません。■「親は、子の鑑」といいます。大人が子どもをまじり手本となるように、「いじめは、人間として絶対に許されない行為だ」ということを強く意識し、人権尊重の精神に徹して生活することが大切です。

《いじめ》のサイン見えますか？

いじめを受けている子は自ら相談をすることや、いじめを打ち明けることが億劫でいるケースが多いようですが、日頃の生活の中の「 SOS 」信号を見逃すことなく、早期に発見し、早期対応をお願いします。■子どもたちの SOS 信号○朝起きるのをいやがり、登校をしぶるようになる。○自分の部屋に閉じこもり、家から外出しなくなったりする。○シヤツが時々汚れたり、破れたりしていることがある。○表情がこわばって、明らかに口数が少なくなってくる。○友達づきあいが変わってきている。○お金(お小遣い)の要求が増えきている。

心悩み110番 TEL0120-055699 こまったら、ひとりで悩まないで気軽に電話を。あなたの秘密は守ります。相談時間 午前8時30分～午後5時15分 日曜・祝日以外 市青少年育成センター

今月の言葉・「せりげなく かける一声 愛の声」 市民あいさつ運動日(12月15日金) 市民全体で声かけ、あいさつを

インターネットを使って 市役所への申請手続きができます

「住民票の写しの交付請求」をはじめ市役所への82の申請手続きが、24時間、365日いつでも、自宅や会社などのパソコンからインターネットを利用して申請ができます。

電子申請できる手続きは、市民健康課・建設課・農政課・環境生活課・税務課・福祉事務所・水道課の手続きになります。

また、この電子申請のサイトからは、県をはじめ県内各市町村への申請も行うことができます。詳しくは、市のホームページからご確認ください。

- 【問合せ】
- ・操作方法やパソコンの環境設定等 コールセンター TEL099-255-9302
 - ・枕崎市の手続きに関すること 企画調整課情報政策係 TEL72-1111 内線228・229

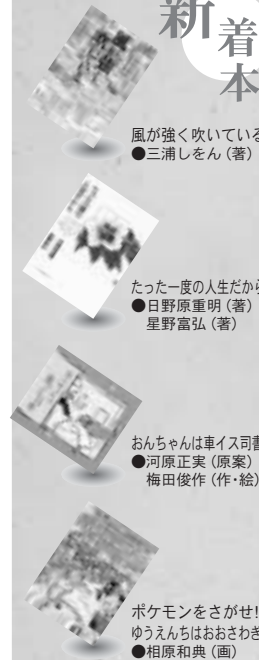
消費生活メモ

クーリング・オフの手続方法

新聞広告代理店と名乗るころから高齢者宅に電話があり、「卒業した高校等の特集として新聞に広告を載せるので1万円の寄付をして欲しい」といわれ、学校のためならと思い協力の返事をしたそうです。後日、届いた新聞の広告は、寄付した者の名前は出さぬが、高校等の特集の広告掲載などという電話の説明とは違うものであったようです。この高齢者の相談は、その新聞には、広告掲載代金の請求書が同封されており、解約したいがどうしたらよいかというものでした。広告掲載の誘いは、他に「廃校になる学校の記念誌」、「出身校のバレーボール部が大会で優勝したので」、「母校の創立

■問合せ 消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

新着本



風が強く吹いている ●三浦しをん(著)

たった一度の人生だから ●日野原重明(著) 星野富弘(著)

おんちゃんは車イス書 ●河原正実(原案) 梅田俊作(作・絵)

ポケモンをさがせ! ゆうえんちはおさわぎ ●相原和典(画)

ふれあい図書館まつり

1月5日(金)午後2時～ 【内容】紙芝居・映画・おはなし ただ今、参加者募集中です。申し込みは、電話または直接来館で12月26日(火)までお願いします。

読書講演会を開催

1月21日(日)午後1時30分～3時 講師 前田隆幸氏(鹿児島市立中央小学校校長) 詳しくは、来月号に掲載します。

クリスマス絵本展

12月5日～27日 1階・2階同時開催

配本所の本が入れ替わりました!

市内8カ所にある配本所のうち、金山センター・児童館・児童センターの本が新しく入れ替わりました。貸し出しも出来ます。ぜひこの機会に、のぞいてみてください。

年末年始の休館日 12月28日(木)～1月4日(木)

図書館だより

No.176 市民図書館 ☎ 72-9254

開館時間 9:30～18:00 (来年3月まで試行)

カレンダー 12月10日～1月9日

12月	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
1月	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9				

●休館日 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～