



## 平成19年度青少年指導委員決まる

「青少年の健全育成に熱意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成19年度の青少年指導委員69名が決定しました。青少年指導委員は、4～5人のグループで毎月夜間を中心に巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。広く市民の皆様のご協力をいただき、成果を高めていきたいものです。



市民あいさつ運動日・7月20日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを  
今月の言葉・さりげなく かける一声 愛の声!

公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名
山手町	松元文昭	桜木町	真茅美利	松下	岩下昌代	岩崎	田畑満秋	真茅	真茅ひとみ
東本町	神園要次	高見町	小川義隆	瀬戸口	下窪健太郎	富岡	依積田ひとみ	牧園	長野正信
宮前町	大石克彦	汐見町	木場純一	下園	加治屋拓郎	湯山	有木恵子	大塚	楠小百合
日之出町	木下原勇雄	住吉町	加治秀昭	中村	重留清巳	東白沢	白澤真理子	大塚	遠藤誠
木原	岩下司郎	千代田町	緒方健一郎	宝寿庵	立石佳代	西白沢	白澤まり子	下野原	園田敏郎
岩戸	瀧上睦男	緑町	松崎良一	西堀	新屋敷力	板敷	村尾すみえ	田中	田中浩一
折口町	市田芳一	亀沢	福元由利果	竜原	二宮道秋	依積田	依積田昭郎	田畑	松田涼治
西本町	大徳義行	平田湯	神園拓郎	上竹中	中島征人	山崎	依積田とさ子	塩屋	田畑美代子
港町	吉松幸夫	石ヶ嶺	白澤り子	道野	道野貴久	中原	中原光志	火之神	吉永まり子
恵比須町	茶屋真人	山口	厚石近志	水流	小峯恵美子	茅野	茅野洋子	春日	園田浩一郎
中町	松崎伸男	小園	立志純一	山下	猪谷秀和	小塚	真茅修	田布川	上迫正幸
旭町	宮崎茂	宇都	寺原さとみ	湯穴	窪田りか	松崎	松崎里美	金山	家弓賢行
泉町	中山通子	桜馬場	西村純一	木場	東中川良恵	下山	下山健治	木口屋	宮崎秀明
新町	依積田久	桜山住宅	瀧脇里美	通山	水流俊史	駒水	駒水明美		



## 今月から腰痛予防!

# 健康へのトビラ

### 「アンチエイジングのため」に「腰痛を予防しよう」①

上半身を支えるのに必要な腹筋と背筋が弱くなると、背骨に余計な負担がかかり、腰痛を起しやすくなります。

腰痛の予防には、腹筋と背筋をバランスよく鍛えること。そして、腰に負担をかける動作や姿勢(長い時間同じ姿勢をとることなど)も腰痛の原因になりますので、姿勢を正して無理のない範囲でトレーニングを続けましょう。

#### ■両膝タッチ



①あお向けになり、両膝を立てます。おへそをのぞき込むようにして上体を持ち上げ、3秒間静止します。両手はまっすぐ伸ばして太ももに添えます。上体をゆっくり戻し、10回、15回くり返します。

※慣れてきたら、回数を増やすように、起きあがる高さ上げていく方が効果的です。最初は太ももの膝から3分の1のところで、慣れてきたら膝のお皿の下、お皿の真ん中、というように徐々に手の位置を上げていくようにしてください。

#### ■膝横タッチ



①あお向けに寝て、両膝を立てます。両手はひじを軽く曲げ、おなかの上に置きます。

②左の肩甲骨を床から浮かせて、左手を右足の太ももの外側まで伸ばします。①の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。左右交互に10回、14回行います。

#### ■両膝横倒し



両膝を体の左右に倒して、腰の筋肉をストレッチします。

①仰向けに寝て、両手を頭の上に伸ばし、両膝を体の左側に倒します。

②右側も同様に行います。左右交互に各10回行います。



### 痛くないけど怖い「高脂血症」

市立病院の健康講座

高脂血症とは、血液の中に溶けている脂質が異常に多い状態のこと。現在では、脂質異常症といわれ、生活習慣病の一つです。

血中の脂肪には悪玉コレステロール、善玉コレステロール、中性脂肪などがあります。

■悪玉コレステロールは血管の壁に溜まり、動脈硬化を引き起こしたり、悪化させたりします。

悪玉コレステロールを減らすには、生活習慣の改善が重要です。

①禁煙：タバコは悪玉コレステロールを増やす以外にも悪玉コレステロールをさらに悪いコレステロールに変化させ、動脈硬化を促進させる作用があります。受動喫煙(他人への)の害も報告されており、絶対に禁止すべきです。

②食生活の是正：必要以上にカロリーを摂取しないこと、バランスよく食べることを、コレステロールを多く含む食品の摂取を制限すること、間食やジュース類、栄養ドリンクなど

を控えること。

③身体活動を増やす：1日30分以上の散歩など、日常生活で自分に適した運動を取り入れ、継続すること。

④肥満の解消：肥満の目安の値としてBMIがあります。(体重kg)÷(身長m)の2乗で計算されますが、BMI=22が標準、25以上が肥満とされます。肥満である場合、適正なBMIへ戻す必要があります。

■善玉コレステロールは、悪玉コレステロールを血管や臓器から取り除く働きがあります。増加させるのは、現時点ではほぼ不可能ですが、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす必要があります。

■中性脂肪値が高値である原因は、遺伝的素因がなければ、ほぼ間違いなく、食はずき・飲み(飲酒)すぎです。中性脂肪を低下させるには、食はずき・飲みすぎを是正する必要があります。

市立病院内科部長 江藤英行

## 新着本



「捨て方上手」で生き方が変わる



だから、僕は学校へ行く!  
●乙武洋匡(著)



マンガ武士道入門  
●新渡戸稲造(原作)



12歳の文学  
●第一回12歳の文学賞受賞作

## 七夕絵本展

開催中・7月13日(金)まで

～見上げてごらん、夜空の星を～  
そんなフレーズが出そうな季節。七夕、星にちなんで本を取り揃えて、展示賞しします。

この夏この一冊

### 精霊の守り人

●上橋菜穂子(作)

女用心棒バルサが助けた少年は新ゴゴ皇国の第二王子チャムだった。二人のふれあいを通じて描かれる壮大なファンタジー・シリーズ第1作。

★★涼味みんなて楽しめるアニメを上映★★

## 夏休み映画大会

7月26日(木) 午前10時～  
3階会議室にて

### 市ホームページで新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

## 図書館だより

No.183

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00 正式変更

昨年7月から開館時間の変更を施行し、アンケートも行ってきた結果、4月1日から正式に午前9時30分から午後6時の開館時間とすることになりました。

カレンダー 7月10日～8月9日

日	月	火	水	木	金	土
		10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	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～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室