

町報

No.266

こゝろ

1993

5月

五月の風に吹かれて、勢いよく、およぐ鯉のぼり。
すこやかな子供たちの成長と、日野川がいつまでもきれいで
あってほしいとの願いを込めて、町の釣りグループの愛漁
会と江府町が町内で不要になった鯉のぼりを集めて、この季
節に掲げています。本年は、その数百六十四匹。
学校帰りの中学生も勇壮に下を舞うようにおよぐ色
とりどりの鯉のぼりを見つけていました。

〔夜振橋〕

待望の老人福祉センター

白住荘しろすみそうが完成!!

- 四月三十日、老人福祉センター（白住荘）の竣工式が町内外から百人の来賓をお招きし、盛大に開催されました。
- 席上、福田町長は「ここに待望の老人福祉センターが完成しました。この白住荘を福祉の一大拠点として町民の皆様の
- 一層の福祉を図って参りたい」と喜びの挨拶。参列者はできたばかりの施設を視察しながら、充実した整備に感心していました。

ホールは一部床暖房

鉄筋コンクリート造り二階建のチロル風の建物、老人福祉センター、白住荘しろすみそうは総工事費四億

千六百万円、面積九八五・九九㎡（二九八坪）を誇る近代的な施設です。この建物についての概要を紹介いたします。

玄関は自動ドア。入ると広いホールが目につきます。室内はす

べて冷暖房、床は一部暖房が完備。前方はガラス張り。日野川と江尾の町が一望できる抜群のながめです。

また、このホールは吹抜けになっており、その空間を利用してオレンジ色の淡い色を放つライト

がシャンデリアのように設置してあります。



吹抜けの広いホール。江尾の町も一望に





多彩な部屋に

広い廊下

ホールの右側が集会室（七〇・七三㎡）と図書室（一八・三八㎡）、左側には生活相談室（一五・六八㎡）、健康相談室（二七・五〇㎡）、教養娯楽室（三三・九六㎡）があり、この部屋はすべて洋間となっています。

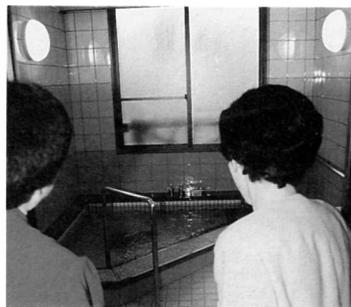
また、男性浴室（二〇・九㎡）女性浴室（一三・二〇㎡）があり、身障者用便所もあります。廊下は約二層あり、車いすが互いに通りあっても十分に余裕がある広い廊下です。



▲充実した部屋

開所中いつでも 入れる浴室

浴室は開所中いつでも、入浴することができ、しかも無料。男性・女性の浴室とも広々としており、浴槽の出入りには細心の注意を払って、手すりを設置しています。



▲広々とした浴室

交流に最適な

町民交流室

二階には、町民交流室（一五〇・五三㎡）があり、交流の場に最適です。

また、二階にも図書室があり、談話室（三五畳）としての和室も完備され、身障者用便所もあります。

また、この談話室には、電気を利用して、身体をほぐす椅子も完備されており、くつろぎの場でもあります。

一階から二階へはエレベーターがあり、身体障害者の皆さん

や階段の上り下りがご不自由なお年寄りにも自由に行き来することができません。

屋外にあずま屋などの憩いの場

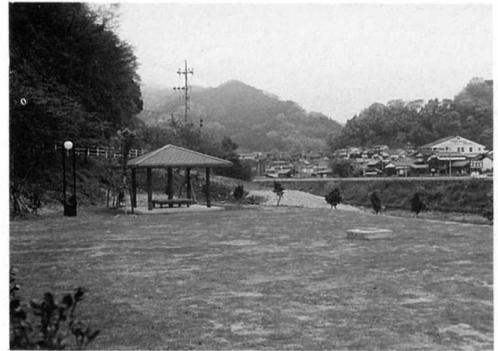
運営は町社会福祉協議会へ委託

運営については、社会福祉協議会に委託。社会福祉協議会事務局もこの老人福祉センターに移転いたしました。

この福祉センターの周辺も整備が進み、江尾の町を一望できる憩いの場のあずま屋として、日野川の河川敷に降りることができるよう、階段とスロープの道も県の河川整備により完成しました。また、護岸には町の花の「あやめ」と「あゆ」を形どった大型ブロックが取り付けられており、本年度から始まる河川整備によりやすらぎのある親水公園にふさわしい環境ができていきます。



▲あゆとあやめを形どった大型ブロック(日野川護岸)



▲憩いの場のあずま屋も完成

車イスも簡単に乗車の福祉バスも設置

また、この老人福祉センターには、福祉バスがあります。このバスは、車椅子のまま乗車することができリフトが設

置してあり、また、更に簡単に乗り降りができるようにステップを設けています。



▲乗車が便利なステップもあります



▲車イスを乗せるリフトも完備した福祉バス

どんどんご利用下さい 老人福祉センター 明るい長寿社会を目指して



▲老人福祉センターのスタッフ

待望の老人福祉センターが完成し、喜んでおります。

江府町社会福祉協議会が町から委託を受けて、管理、運営にあたることになりました。大変責任を感じておりますが、町民の皆様にご利用していただきたいと思います。

明るい長寿社会づくりを目標し、今後とも努力して参りますので何卒よろしく願います。なお、電話は今までどおり次

の番号ですが、老人福祉センターにも専用電話がありますので申込みなど詳しいことはおたずね下さい。

江府町社会福祉協議会
事務局長 仲嶋勝利

◎江府町社会福祉協議会

☎ 75-2924

◎老人福祉センター

☎ 75-3746

ミニエロウ

高齢者のみならず、あらゆる世代の人に利用を



町老人クラブ連合会
会長加藤清俊

老人福祉センターが完成し、喜びでいっぱいです。福田町長も竣工式の挨拶で、「あとはこの老人福祉センターを皆さんがどんどん活用していただき、魂を入れていただきたい」と語っておられたように、私たち高齢者のみならず、あらゆる世代がこのセンターを利用し、交流を深めることができればと思います。

でいます。

日頃、私自身思うことは、いろいろな集会は全員参加が原則ですが、以前は身体障害者にとつて参加したくてもなかなかできない環境にありました。しかし、徐々に公共施設にエレベーターなどが整備され、この老人福祉センターもエレベーターやスロープまた広い廊下の手すりなど細かい所まで工夫がしてあり、これからは積極的に諸会合に参加できることは大変うれしいことです。

このような立派な施設も使用しなければ、宝の持ち腐れになってしまいますので、ひとりでも多くのお年寄りの方々にご利用いただくことをねがっています。



福祉用語・制度あれこれ

① デイサービスとは？

虚弱老人などをデイサービスセンターに送迎(日帰り)し、入浴、給食、日常動作の訓練など各種サービスを提供並びにねたきり老人などの家庭に訪問して、入浴、給食、洗濯などのサービスを行うこと。

④ ナイトケア事業とは？

夜間の介護が困難な痴呆性老人などを一時的に夜間のみ保護をすること。

② ショートステイとは？

ねたきり老人などの介護する方が病気や介護疲れなどで一時的に介護が困難になった場合に特別養護老人ホームなどで介護するサービスのこと。(介護期間は原則七日)

⑤ ホームヘルパー派遣事業とは？

ねたきり老人などの日常生活を営むことに支障がある場合にホームヘルパーを派遣する事業のこと。

③ ホームケア促進事業とは？

ねたきり老人などを介護する家庭が特別養護

⑥ 日常生活用具給付事業とは？

ねたきり老人などの日常生活を容易にするための日常生活用具を差し上げたり、貸し出しする事業のこと。

⑦ 老人福祉センターとは？

地域の老人に対して、教養の向上及びレクリエーションなどのための場を提供し、老人の心身の健康の増進を図ることを目的とする。

老人福祉センターの竣工式



すばらしい設計のもと、住の地に高度な技術と機能性に富んだ、見事な老人福祉センター「白住荘」が完成し、誠に喜ばしい限りです。



民生委員
老人対策部長
宮本幸人

機能性に富んだ 充実した施設

この白住荘は、お年寄りが趣味や娯楽に興じながら、くつろいだ気分でお互いの親交を深めたり、また健康増進を図ることのできる一石二鳥のすばらしい施設です。

細かい気配りの ある施設



町身体障害者福祉協会
会長宇田川哲雄

すばらしい施設ができ、喜んで

江府町議会議員一般選挙及び江府町長選挙

投票日は6月20日です

告示日は6月15日

六月二十日(日)に、江府町議会議員一般選挙及び江府町長選挙の投票日です。

この選挙は「江府町の町政」を担う人を選ぶ身近かな選挙です。皆さんの大切な一票を投じてください。

ここでは、立候補の届け出、有権者の資格、不在者投票などについて掲載していますので、ご覧ください。

(1) 立候補の届け出について

江府町議会議員一般選挙及び江府町長選挙に立候補しようとする人のために町選挙管理委員会では、選挙の「立候補の手続き、選挙運動、収支報告など」について次のとおり、説明会を行います。

立候補を予定される方は、この機会にぜひ説明を受け、届出用紙などを受け取ってください。

立候補予定者説明会

日時 六月三日(水)午前九時三十分
場所 江府町役場

(2) 有権者の資格について

○平成五年三月十四日以前に住民基本台帳に登録されている方
○昭和四十八年六月二十一日以前に生まれた方(二十歳到達者)
○選挙時に住民基本台帳に登録されていない方は投票できません。

(3) 不在者投票について

町外で働いている方、入院している方(指定された病院・施設などに限る)、旅行している方など、投票日(六月二十日)に投票所に出かけて投票できない人は告示日(六月十五日)から投票日の前日(六月十九日)までに江府町役場の不在者投票事務取扱所で投票できます。

(不届投票の手続き)

①印かん投票所入場券を持参の上、不在の理由を所定の用紙に記入してください。
②不在者投票管理者を置く指定病院・施設に入院、入所している場合は本人の申し出によってそれぞれの病院・施設で投票ができます。

(4) 投票について

(投票する際の注意)

③町外に出ている人は本人が直接江府町選挙管理委員会に投票用紙を請求すれば、折り返し投票用紙が送られてきますので現在地の市町村の選挙管理委員会に投票してください。
この場合、投票日に到着しない時は無効となります。
④不在者投票の取扱い時間は、午前八時三十分から午後五時まではです。(土曜日投票できません。)

(郵便による不届投票)

「両下肢等の障害」にあつては一級・二級の身体障害者手帳(戦傷病者手帳)また「内臓機能の障害」にあつては、一級・もしくは三級の身体障害者手帳(戦傷病者手帳)を持っている方で、郵便投票証明書を持っている方に限ります。
この制度を利用して不在者投票をする場合は投票日の四日前までに郵便投票証明書をそえて投票用紙及び投票用封筒の交付を請求しなければなりません。

(5) 開票について

開票は午後七時から第一投票所の山村開発センターで町長選挙、町議会議員選挙の順で行われます。
その他、詳しくは江府町選挙管理委員会(☎七五二二二二)へお問い合わせ下さい。

インタビュー

平成五年度の春の褒章受賞者が、四月二十九日に総理府から発表になり、町消防団長の田口茂さん（六十九歳）が藍綬褒章を受賞されました。これは、永年の防火防災活動に対しての貢献が認められたもので県下九人のうち日野郡からは一人。そこで、受賞にあたっての喜びの声を聞きました。



田口茂さんのプロフィール

大正13年2月13日生まれ(69歳)
昭和23年から昭和54年まで江府町農業協同組合に勤務の傍ら、昭和16年から江尾村消防団員として防火活動に。
その後、昭和56年から江府町消防団長に就任、現在に至る。江尾(本町一丁目)在住。

らんじゅほうしょう 藍綬褒章を受賞

地域の防火活動に貢献

—藍綬褒章の受賞、おめでとうございます。

ありがとうございます。これもひとえに町をはじめ諸先輩、

関係各位の皆様のご支援とご協力があってのことであると受けとめています。

私個人が受賞したというよりも町消防団の日頃の活動に対し

ての受賞であると受けとめています。

郡内一の防火設備を誇る江府町

—さて、今は昔と違って、防火活動なども違ってきていると思いますが。

確かに、家屋など木造建築が以前はほとんどでしたが、今は新建材などを使用した家屋も増えており、消火における対応も異なってきました。

幸い、江府町は郡内でも消防機材、防火水槽の設置などの整備が進んでおり、万一の火災時にもすみやかな対応ができる体制にあります。

機会あるごとに防火意識を訴えて

訴えて

—常日頃、心がけておられる点は？

消防団は、常日頃、防火についての意識の高揚を図るとともに機会あるごとに消防の制服を身につけていること自体が、町

民の皆さんへ火災予防を訴えていることにつながると考えています。

—最後にひとこと。

とにかく、この受賞を契機に一層の予防消防に力を入れ、地域の防災に貢献して参ります。また、町民の皆様から信頼される消防団づくりに努めたいと思います。



▲出初式で福田町長に宣誓する田口団長 (上ノ段広場)

7月1日から無料になります蒜山大山有料道路 (鏡ヶ成～蒜山)



無料開放となる蒜山大山有料道路(鏡ヶ成側の料金所)

鏡ヶ成から蒜山高原に向う蒜山大山有料道路が本年、七月一日から無料で通行できることがこのたび決定いたしました。今から二十三年前に開通したこの道路は新緑、紅葉などの季節には車が数珠つなぎになるほどの人気のある所です。また、岡山県と鳥取県の県境にある鬼女台からは蒜山高原、そして烏ヶ山、城山などが一望できる名所もあり、多くの観光客に親しまれています。

墓参に来町

伊藤宜堂先生ぎどうの

五代目伊藤潤子さんご一家



▲墓参する五代目の伊藤家の皆さん

四月二十三日、江府町が生んだ偉人である伊藤宜堂氏の五代目にあたる伊藤潤子さん(名古屋市在住)のご一家がお墓参に来町されました。江府町では昨年、生誕二百年記念を契機に出版した「宜堂と純亭」(安達一彪著)があり、出版

四月二十三日、江府町が生んだ偉人である伊藤宜堂氏の五代目にあたる伊藤潤子さん(名古屋市在住)のご一家がお墓参に来町されました。

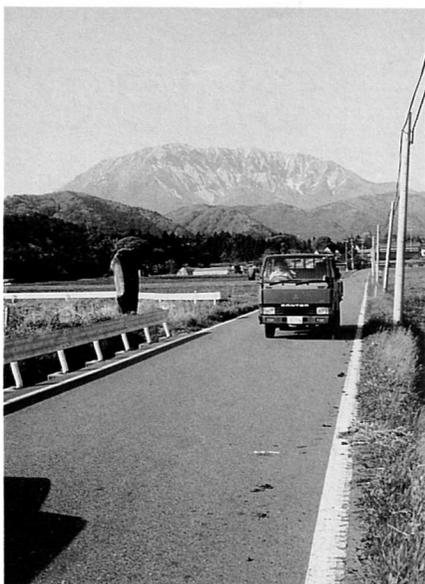
この日は、福田町長、「宜堂と純亭」の著作に携ってこられた小田隆さん(池の内)と伊藤宜堂氏の偉業などについて、話題にしばし花が咲いていました。

大にぎわい 柿原で縁日盛大

国道一八一号から柿原入口に入って、しばらくいった峠に観音様の御堂があります。四月十七日はこの観音様の縁日。柿原老人クラブの皆さんが清掃をした後、御堂の前で盛大に催しが行われました。手づくりの料理をつまんで、お酒を交しながら、老いも若きも色々な話が弾んでいました。この日は佐川や遠くの日々もくつきりと見える晴天の一日でした。

御堂の前で、和気あいの縁日。





一般県道 金屋谷・江府線は5月11日から
(江尾→大万→袋原→西成→吉原→溝口町へ)

岸本江府線 主要地方道に昇格!!

小江尾から大万、袋原、西成そして吉原を通して溝口町へといく県道（一般県道金屋谷江府線）が五月十一日から主要地方道（岸本江府線）に昇格いたしました。

これは、鳥取県で県下の道路網を将来的に見直し検討を行った結果、決定したものです。

江府町においては、江府中和用瀬線の国道昇格に引き続いて、今後、日光方面に向うこの道路も徐々に整備が行われることになりました。

▲主要地方道に昇格した日光線（西成）

季節はずれの雪が降りしきる四月二十五日（日）に春の大山一斉清掃が行われました。

江府町からは、江府町婦人会、江府町青年団そして御机子供会の皆さん五十人

が参加。ひとり一人、手にゴミ袋を持って道端に捨ててあった空き缶などをひろっていました。集めたゴミ袋の数は約八十袋も。参加者の奉仕で大山周辺もすっきり、きれいになりました。



▲烏ヶ山展望台周辺を清掃する皆さん

きれいで、すっきり

大山周辺

|| 大山一斉清掃に

50人が参加

||

ときわかい 常盤会（池の内老人クラブ）結成 三十周年を祝う

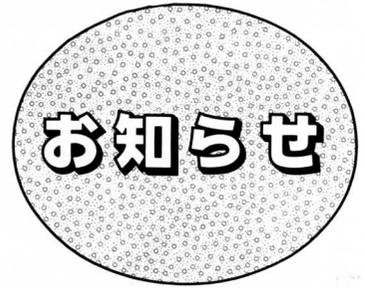
池の内老人クラブ（会長 加藤翔紀さん）の常盤会が結成して三十周年を迎え、その結成を祝う催しが四月二十五日に池の内会館で行われました。

この常盤会は県下で一番最初に結成された老人クラブで、歴史と伝統のあるクラブです。

この日は今まで常盤会をささえてくださった方々などに福田町長から感謝状が贈られました。結成当時の思い出に花が咲き、参加者は楽しいひとときを過ごしていました。



▲福田町長から感謝状が贈られました（池の内会館）



平成五年度 鳥取県職員採用 試験のご案内

鳥取県職員採用試験が次のとおり行われます。

平成五年度から採用試験(大学卒業程度)が次の三点について変更しましたので、お知らせします。

- ①第一次試験(大学卒業程度)に東京会場を新設します。
- ②行政の専門試験(多技選択式・記述式)は「法律」コースと「経済」コースのうち一コース選択制とします。
- ③行政以外の専門試験は多技選択式のみを行い、記述式は廃止します。

詳しい問い合わせ先は、〒680鳥取市東町一丁目二七一

鳥取県人事委員会事務局

☎〇八五七・二六・七五五三

試験の種類	試験区分	受験資格	受験案内・受験申込書配布開始	受付期間	第一次試験	第一次合格発表(予定)	第二次試験(予定)	最終合格発表(予定)
県職員採用試験 (大学卒業程度)	行政、電気、土木、建築、化学、畜産、林業、農業、農業土木、農芸化学、社会福祉など	昭和39年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた方	5月上旬	5月17日(月) 6月8日(火)	6月27日(日)	7月9日(木)	7月22日(木) 7月23日(金)	8月10日(火)
県職員採用試験 (高校卒業程度)	一般事務 学校事務 警察事務	昭和47年4月2日から昭和51年4月1日までに生まれた方 昭和45年4月2日から昭和51年4月1日までに生まれた方	7月下旬	8月2日(月) 9月2日(木)	9月26日(日)	10月13日(水)	10月28日(木)	11月12日(金)
警察官採用試験 (大学卒業程度)		昭和41年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた男子	5月上旬	5月17日(月) 6月30日(水)	7月11日(日)	8月10日(火)	8月29日(日) 8月30日(月)	9月14日(火)
警察官採用試験 (高校卒業程度)		昭和41年4月2日から昭和51年4月1日までに生まれた男子	7月下旬	8月2日(月) 9月2日(木)	9月19日(日)	10月13日(水)	10月31日(日) 11月1日(月)	11月12日(金)

すこやか子育て 資金融資制度

平成四年度からスタートした「すこやか子育て資金融資制度」は育児休業法が施行になったことを契機に始まった制度です。これは、県内の事業所などで働く方が育児休業中の生活資金を貸し出すものです。最高百万円まで融資するもので、休業期間中三・二%以下の利率で借りることができ、安心して出産、育児をしていただけるものです。

融資のご利用の場合や詳しい

ことについてのお問い合わせは、次の所にお願います。

(問い合わせ先)

鳥取県商工労働部労政・能力開発課
☎〇八五七・二六・七二二四
(申込窓口)

鳥取県米子商工労政事務所
☎〇八五九・三四・六二二一
(内線二八三三)

融資対象者など

- 対象となる事業主
県内に事業所があり、育児休業利用者に生活資金を貸与する制度を設けている事業主の方。
- 融資の対象者
県内の事業所で働いている方で、育児休業制度の利用が決定されているか、育児休業を取得している方。

融 資 条 件

①融資限度額	育児休業利用者1人につき	100万円
②貸付利率	中小企業	年3.3%以内
	大企業	年3.7%以内
③償還期間	育児休業の終了の翌月から5年以内	
④償還方法	均等割賦償還方式	
⑤事業主の措置	事業主は育児休業利用者に対して、年3.2%以下の利率で貸し付ける。	

(注) 貸付利率は金融情勢により変更になる場合があります。

平成五年 鳥取県保母試験 のご案内

○試験日・試験会場

●平成五年八月三日(火)

八月四日(水)

●鳥取県庁 講堂

●鳥取市東町一丁目

●平成五年八月五日(木)

●筆記試験
または、八月六日(金)

●保育専門学院

倉吉市南昭和町

(実施試験)

○受験受付期間

平成五年六月二十一日(月)

から七月五日(月)

○受験手続き

受験申請書などの用紙は次の所で交付しますので、郵便で請求される場合は七十二円切手をはり、あて先を記入した返信用封筒(タテ二十三センチ)

鳥取県民生部児童家庭課

〒680鳥取市東町一丁目二二〇番地

なお、詳しくは県民生部児童家庭課に往復はがき等でおたずね下さい。

ヨコ十二センチ)を同封してお送り下さい。

人の動き

4月届け

平成5年4月末

世帯数	1,199世帯	前月比(+2)
人口	4,553人	(+1)
男	2,191人	(-4)
女	2,362人	(+5)

●お誕生おめでとう

日ノ詰 加藤 美樹

貞男 長女

下安井 宮本 佑美

誠司 三女

小江尾 長尾 明拓

修 長男

●ご結婚を祝します

中村 勝志) 米子市
安田 清美) 大原原から

影山 和文) 洲河崎
谷内 淳子) 日野町から

川上 勝太郎) 広島県呉市
片山 美和) 杉谷から

清水 祐司) 吉原
松原 好美) 米子市から

深川 耕二) 大阪府豊中市
石原 千夏) 武庫から

熊谷 正士) 福岡県浮羽郡
神庭 登美子) 江尾から

高倉 俊明) 米子市
田中 智美) 宮市から

吉田 勝利) 江尾
石倉 笑佳) 島根県八束郡から

久保田 和弘) 境港市
仲田 淳子) 武庫から

田邊 秀幸) 日南町
川上 ゆかり) 美用から

井上 一也) 武庫
大林 加奈子) 岡山県津山市から

生田 和則) 武庫
岩垣 純子) 米子市から

伊達 寿彦) 御机
松浦 京子) 米子市から

藤岡 美樹) 貝田
西尾 裕美) 境港市から

佐々木 基仁) 下安井
赤井 みどり) 西伯郡会見町から

6月は 土砂災害防止月間です みんなで防ごう 土砂災害

六月は土砂災害防止月間です。鳥取県においても昭和六十二年十月に集中豪雨による大規模な土砂災害が起こっています。この月間は昭和五十八年度に

定められ、この期間に土砂災害防止に対する防災知識の普及などの運動が行われます。この機会をとらえ、大切な人命、財産を守るため、土砂災害について認識を深めましょう。

農業委員会事務局が

山村開発センターに

移転しました。

電話は今ままでおりです。
☎七五・二二二(内線五番)
または☎七五・三三二(山村開発センター)へ

●ごめい福を祈ります

杉谷 山野 ふじ 91歳

御机 加藤 武壽 79歳

御机 高津 豊治 69歳

吉原 中尾 徳則 76歳

美用 高津 秀雄 73歳

博壽 宅

嵩 宅

富広 宅

徳則 宅

雛子 宅

鯉のぼりご寄附ありがとうございました

次の皆さんに鯉のぼりの寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

松谷昇廣(本一)
関内富子(本二)
宇田川智子(小江尾)
土居卓磨(小江尾)
安部四郎(佐川)
清水金雄(佐川)
筒井哲夫(下蚊屋)
加藤清俊(杉谷)
森田真寿美(貝田)
新見 修(吉原)
太字の方には二セット寄附いただきました。

編集後記

▼待望の老人福祉センターが完成。

自動ドアの玄関を入ると、そこはカーペットが敷きつめてある床。土足は禁止ですが、スリッパなしシステム。ガラス越しには江美城、ふるさとの鐘などの江尾の町が一望できる。

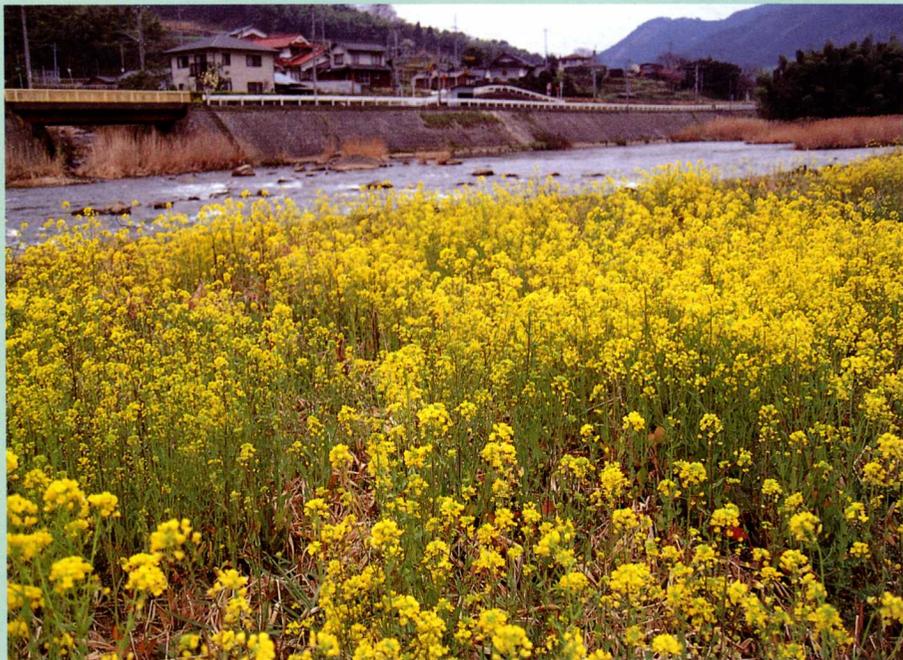
入浴したあと、ほてった身体をロビートのソファアに横たえて、ぼんやりと景色を眺めているのと越しのいいものがほしくなるのも人情か。でも、これは禁止ですので、悪しからず。

どうぞ、ご自由に来て下さい。▼すこやかに育てと願いを込めて掲げた鯉のぼり。夜振橋、久連橋に元気に泳いだ百六十匹。この模様はNHKの全国放送でも紹介され、テレビを見て知った県外の方も国道を車でゆっくり走りながら、車窓から眺めている方も。

これもひとえに、寄附いただいた十人の皆様のご厚意と愛漁会のメンバーとの真心がひとつになってできたもの。

いつまでも、続いてほしい真心鯉のぼりです。

発行・江府町役場



(荒田の対岸に咲く菜の花)

日野川に咲く 菜の花いっぱい

日野川の河川敷に黄色のカーベットを敷き詰めたように咲き乱れる菜の花。

思わず、群生する菜の花に車を停めて見入ってしまう人も。

鳥取県は全県公園化構想をもとに、各市町村で花づくり運動などが行われています。

この菜の花も一連の運動かと聞いてみると、そうではなくて、日野川上流の花を愛する皆さんが日野川のどこかで咲いてくれれば、との思いで菜の花の種を数年前に流されたそうです。

そして、今その思いが実って日野川の随所に咲く真心の花。名も、顔も知らぬ「足長おじさん」の真心に感謝しながら、しばし、春のひとつときを楽しみることができました。

〒689-144 鳥取県日野郡江府町大字江尾475
☎0859(75)2211 FAX0859(75)2389

編集・総務課

印刷・富士印刷

お知らせ

献血車がやってきました



●期日／平成5年5月31日(月)

●場所・時間帯

午前9：30～11：00 江府町役場前

午前11：10～12：00 江府町農協本所前

午後1：30～2：15 江尾郵便局前

午後2：30～3：15 江尾貨物自動車前
(佐川)

●献血できる人

- ・年齢…満16歳～64歳
- ・体重…男子45kg・女子40kg以上の方

前回献血で200ml献血から1ヵ月以上経過した方、
または、400ml献血から4ヵ月以上経過した方そして
成分献血から2週間以上経過した方は献血することが
できます。

※当日は、医師の診察により異常の認められなかった方
のみ献血します。

自分の健康は 自分で守ろう

健康・大切に
コーナー

タオル体操

家庭にあるものを使って、手軽な体操をしてみましょう。
今回はタオルを使つての体操「タオル体操」です。挑戦してみてください。

1 腕のばし運動

タオルの両はしをもって上にのばす。



2 上体の横まげ運動

タオルの両はしをもって、左右に上体をまげる。



3 腕まわし運動

両手を大きく、円を描くように、体の回施を行う。
(左、右まわし)



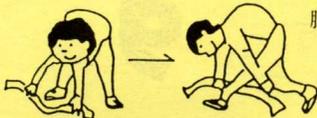
4 肩ぬき運動

1の運動と同じように、タオルの両はしをもって上にのばす。次に肩をかえて前後にかえす。

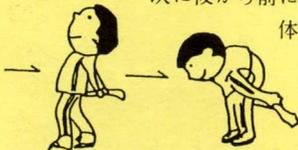


5 足ぬき運動

両手を離さずにタオルをまたぎ胸を反る。



次に後から前にぬき体をおこす。



7 背のび運動

タオルを首にかけリズムをとりながら呼吸をととのえる。



6 タオルの横まわし運動

腰でリズムをとりながら腰にさわらないようにしてタオルをまわす。

