

## やってみよう！ みっかい☆いきいき体操② ～ストレッチ編～



ストレッチというとスポーツマンが行う運動というイメージはありませんか？もちろん運動の前後に欠かせませんが、血行改善や痛みの緩和に役立つ気軽な健康法として活用することができます。そんなストレッチについてご紹介します。

### 【ストレッチの効果】

- \* 柔軟性の向上
- \* 関節可動域の拡大
- \* リラックス効果

### 【ストレッチの注意点】

- ①呼吸を止めない  
呼吸を止めると筋肉が硬くなり、血圧も上がりやすくなります。
- ②ゆっくり伸ばす  
反動をつけて勢いよく伸ばすと筋肉を痛める原因になります
- ③伸びている筋肉を意識しながら行うと効果的

### 太もも裏のストレッチ

- ①椅子に浅く腰掛け、右足を前に出し、膝を伸ばしてつま先を上げる。
- ②両手を膝に置き、身体を前に倒して10秒数え、ゆっくり姿勢を戻す。
- ③反対の足も同様に行う。



太もも裏のストレッチ

### 太もも前のストレッチ

- ①椅子に浅く腰掛けて左を向き、左手で椅子の背もたれを持ったまま、右足の甲を床につける。
- ②右手を左膝に置き、右足を後ろに引いて10秒数える。
- ③体の向きを変えて、反対も同様に行う。

太もも前のストレッチ



### アキレス腱のストレッチ

- ①椅子の背もたれを持ち、伸ばしたい方の足を一步後ろに引く。
- ②両足の親指が外に向かないよう、つま先をまっすぐ前に向ける
- ③前側の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱の伸びを感じながら10秒キープする。
- ④反対の足も同様に行う。

## 成人保健相談のご案内

6月12日（水）受付時間14時～15時30分  
受付時間：14時～15時30分  
内容：健康相談、血圧測定、体脂肪測定、尿検査など  
※医師、保健師、栄養士がご相談に応じます



令和6年度は年4回の  
開催予定です

健診結果もぜひお持ち下さい！

【問い合わせ・申し込み先】  
72-2210（健康福祉課）

## \*・\*サバ缶のスペイン風オムレツ\*・\*

この一品で、たんぱく質、カルシウムのどちらも1日に必要な量の約1/3を摂ることが出来ます

レシピ提供：いずみ会

### 材料（4人分）

卵	4個
サバ水煮缶	1個（150g）
キャベツ	200g
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

### 【作り方】

- ①キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をしてさらに弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程度蒸らし、中まで火を通す。
- ⑤④を切り分けて盛り付ける。

☆1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
206kcal	17.3g	13.3g	238mg	0.8g

令和 6 年 5 月

# 児童センター・ 吉川児童館だより

Xでは三木市の子育て情報を発信中!  
(@miki\_kosodate) をフォローしてね!



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)

開館時間 午前9時～午後5時  
(正午～午後1時までは、食事室と  
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第4日曜日、年末年始

児童センター



吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所3階)

開館時間 午前9時～正午  
午後1時～4時30分

休館日 日・月・祝日・年末年始

吉川児童館



★申込方法★専用2次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」「母親リフレッシュ教室」「あつまれ Kids」「ファミリーDay」「子育てセミナー」の申込みが多数の場合は抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。PC やスマホからの申込みができない場合は児童センター・吉川児童館までお問い合わせください。

## 6月のあかちゃんあつまれ1.2.3 要申込

	対象※	日程と内容	相談員
1	6か月未満	6月4日(火) ベビーマッサージ	保健師
2	6～9か月	6月18日(火) 雨ふりごっこ	保健師
3	10～12か月未満	6月25日(火) 歯科指導	歯科衛生士

※実施当日の月齢でお申し込みください

時間 午前10時～11時30分  
場所 児童センター プレイルーム  
対象 乳児とその保護者 10組程度  
申し込み多数の場合は抽選  
締切 5月20日(月)  
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

## ファミリーDay 要申込

### 「市制施行 70 周年記念事業 セタまつり」 ～タイムカプセル郵便～

日時 7月6日(土) 午前10時～11時30分

場所 児童センター 遊戯室

対象 子どもとその家族

内容 10年後に思いを届けるタイム  
カプセル郵便作りとセタまつり

定員 50組

締切 5月26日(日)



ファミリーDay

## 子育てセミナー(男女共同参画センター共催) 要申込

### 「すぐデキル!親子 DE おうちあそび術」

日時 6月22日(土) 午前10時30分～正午

場所 児童センター

対象 就学前の子どもを持つ保護者  
子育てに関心のある方

定員 会場40組(就学前の子ども同室可)  
オンライン 20組

締切 5月26日(日)

講師 榎本 英樹さん



子育てセミナー

## 親子の絆づくりプログラム 要申込

### 「幼児期がきた!」(BP3)

日時 6月13日～7月18日(毎週木曜日、全5回)

※6/27は実施しません

午前9時45分～11時45分

場所 教育センター セミナー室

対象 1歳から就学前のお子さんの母親  
先着10組

内容 親子の絆づくり・子育ての仲間づくり、  
少し先を見通した子育ての知識を得る。

費用 テキスト代1,100円

申込 児童センター窓口またはインターネット

締切 5月31日(金)

託児 1歳以上 先着5名



BP3

## 母親リフレッシュ教室 要申込

### ①「シェイプボクシング」

～さあ!夏に向けてシェイプアップしませんか?～

日時 6月28日(金)

午前10時～11時30分

場所 吉川町公民館 研修室

対象 子育て中の母親

内容 体脂肪燃焼効果のあるママ向け  
のシェイプボクシング

定員 16名

締切 5月26日(日)

持ち物 飲料・動きやすい服装と靴、タオル

講師 MEGUさん

託児 1歳以上



ボクシング

### ②「フラダンス」

日時 7月8日(月)

午前10時30分～11時30分

場所 教育センター 大研修室

対象 子育て中の母親

内容 ママの癒しのフラダンス(0歳は同室可)

定員 16名

締切 5月26日(日)

持ち物 飲料・動きやすい服装・タオル

講師 門戸ちさとさん

託児 1歳以上



フラダンス

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

## あつまれKids 要申込

### 「レッツ トランポ・ロビックス」

ミニトランポリンを音楽に合わせて楽しく跳びましょ

日時 6月29日(土)

午前10時～11時30分

場所 吉川町公民館 研修室

対象 市内在住の小学生

内容 ミニトランポリン

定員 16名

締切 5月26日(日)

持ち物 飲料・動きやすい服装と靴・タオル

講師 岡田えつこさん



あつまれ Kids

## ★吉川児童館臨時休館のお知らせ★

にこにこまつり準備・開催のため5/17(金)  
午後、5/18日(土)終日臨時休館いたします。  
ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

# 三木市社会福祉協議会

## よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

### よかわステーション案内

よかわステーションは、社協の窓口となっており、他部署との連携が必要な相談については、各担当へ案内、連絡調整をします。業務内容の一部を紹介します。

#### 福祉機器貸出事業

在宅での介護が必要な方の療養生活を快適にするとともに、介護者の負担を軽減するため、車いす・松葉杖の貸し出しを行っています。怪我をされたときや介護が必要な方の通院など外出時に利用できます。



#### 備品貸出

地域での行事やふれあいサロンなどで使用できる備品の貸し出しを行っています。  
※DVD、プロジェクター、屋内でできるゲーム、カラオケ用マイク、スカットボールなどのリクリエーション用具もあります。



#### 募金、社協会員会費、災害義援金の受付

赤い羽根共同募金などの募金、社協会員会費、災害義援金の受付を行っています。



#### ボランティア共済・保険加入受付

ボランティア活動中の事故に備えて、共済・保険の加入受付を行っています。



### 市民ふくし相談所～地域の身近な相談窓口～

市民ふくし相談所は、みなさまの日常生活上のあらゆる悩み事や心配事に対し、助言や援助を行う相談窓口です。

困っているが、どこに相談すればいいかわからない方や、まずは話を聞いてほしい方など、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。



相談項目	相談内容	開催日時	会場・連絡先
一般相談  相談料は 無料です	日常生活の困りごとに関すること	5月7日（火） 6月3日（月） 毎月第1月曜日 13:30～16:00 ※月曜祝日の場合 翌火曜日	吉川健康福祉センター あい愛プラザ 72-2940 ※相談時間中のみ開設

※「一般相談」を受けられた方で、専門的な法律に関する相談を希望される方には「法律相談」へつなぎます。



# 吉川健康福祉センターの行事予定 【令和6年5月】



イベント・事業名 (連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	5月 7日(火) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	5月 1日(水)・17日(金)14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	5月 23日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約

## 休館のお知らせ



5月3日、4日、5日、6日は祝日・休日のため全館休館です。

## 町ぐるみ健診申し込み受付中

お手元にオレンジの封筒は届きましたか？  
毎年の健康管理にお役立てください(^\_^)♪  
吉川支所でも申し込み受付しております！



## 《加東健康福祉事務所からのお知らせ》



事業名	日程	内容
こころのケア相談	5月23日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等

・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。  
・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。  
★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



## \*健康フールレッスン タイムテーブル\*

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券  
あります!!

### 【プール利用料】水着・帽子着用

大人(高校生以上) 市内200円 市外300円  
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円

\*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。

\*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。

【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


## ★トレーニングルームにおけるレッスン★

毎週木曜日 ① 19:15-19:45  
② 20:00-20:30



トレーニングルームの利用料は1回200円、1か月1000円でご利用いただけます。詳細は、健康福祉課【☎:72-2210】までお気軽にお問合せ下さい♪



<b>吉川支所</b> (吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 よかわステーション		☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361