

おうち時間をもっと楽しく!

梅雨に入り、家で過ごす時間が長くなると、なんとなく気分が落ち込みますよね。
運動不足にもなりがちです。**タクスポ**(おうちで簡単にできるエクササイズ)で心も身体も健康に!



スプリットスクワット

手軽にできる
タクスポ

- ①足を前後に開き、最初の4カウントで両ひざを曲げゆっくり腰を落とす。
- ②次の4カウントでゆっくり腰を上げる。このとき、膝を伸ばしきらずに行うこと。バランスを崩しやすいので机などに手を添えて行うと安全!



手合わせで幸せ

- ①胸の前で両手を合わせ、内側に向けて少し力を入れる。
- ②力を入れたまま4カウントかけ、ゆっくり両手を上にあげ、同じように4カウントかけ、胸の高さまで戻す。息を吐きながらできる範囲でおこないましょう!



手・片足同時上げ

椅子を使った
タクスポ

- ①椅子の後ろ(30cm程度距離をあける)に立つ。椅子の背もたれに両手を置き、上半身を倒す。
- ②右手と左足を同時に4カウントかけて上にあげていき、4カウントかけてゆっくり戻す。
- ③今度は、左足と右足で行う。



スロースクワット

- ①椅子に座った状態から4カウントでゆっくり立ち上がる。このとき、膝を伸ばし切らずに行うこと。
- ②次の4カウントで膝を曲げ、ゆっくり腰を落としていく。膝が内側に入らないようにすること、膝が前方に出ないようにすることがポイント!



武雄市レクリエーション協会
会長 森 恵美さん

今回タクスポをご紹介いただいたのは武雄市レクリエーション協会会長の森さん。同協会は軽スポーツやニュースポーツを楽しむ会、地域子ども教室あそびの城、ウォーキングを楽しむ会など、地域活性化に向けての様々なレクリエーションを提供し、市民の喜び、生きがいづくりに貢献されています。様々な活動の様子はFacebookにアップされているのでぜひご覧ください。そんな森さんがナレーションを務められた「武雄弁ラジオ体操第一」!運動不足になりがちなのこの時期。森さんの元気な声とともに心と体をリフレッシュしてみませんか?



是非とも
チェックして
みてください!!



武雄市
レク協
Facebook

武雄弁
ラジオ
体操第一

災害発生時の情報収集

市から放送する災害警戒レベルと必要な行動

災害発生時は、直感的に取るべき行動がわかるよう

警戒レベル(レベル3~5)と市民の皆さまが取るべき避難行動を同時に放送します。
各警戒レベルがどんな状況か確認し、レベルに応じた行動をしましょう。



※市から発令する放送は24時間行います。
ただし、解除の場合22時から6時の間は放送を行わず、翌日6時以降にお知らせします。
※警戒レベル1とレベル2は気象庁が発表しますのでテレビやラジオ等で情報を収集しましょう。

災害発生時の情報収集

事前に登録しておくことでいざという時の情報収集に役立ちます。普段からこまめに災害情報を確認する習慣をつけましょう。

情報収集 1

電話で防災無線を聞く
防災無線で放送した気象情報や避難情報等を音声で配信。
※配信は放送から2時間以内です

通話料 無料 携帯電話からもOK

☎ 0800-200-4004 ヘダイヤル

情報収集 2

あんあんメールに登録
佐賀県防災・安全・安心情報配信システムに登録して、地域の防災活動や安全・安心の確保に役立てましょう。
登録用 <http://esam.jp>

情報収集 3

市ホームページ、フェイスブックを見る
武雄市内の災害情報をピンポイントに配信。
インターネットで「武雄市」と検索し事前登録!

ポータル Facebook

情報収集 4

Yahoo!防災速報アプリをダウンロード
災害発生時でもサクサク情報が入手できる。避難所を地図で確認できる。

新たな戸別受信機を設置します!

戸別受信機を各家庭に設置する事業を行っています。
(設置費用無料) ※設置後は電気代が必要です。
設置希望調査については各区長を通じて行いましたが調査票をまだ提出されていない方は防災・減災課へご連絡ください。

☎0954-23-9223(防災・減災課)

健康課からのお知らせ

保健師・看護師・助産師・栄養士・歯科衛生士等のみなさまの災害時保健活動のボランティアを募集しています。
詳しくは健康課へご連絡ください。

☎0954-23-9131(健康課)

