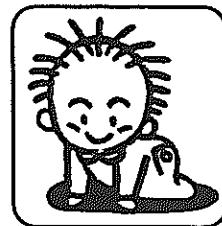
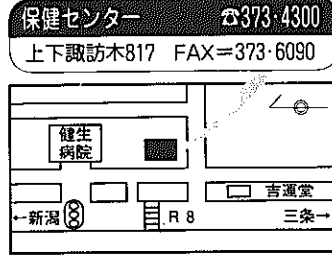


老人福祉センター(白寿荘) ☎373-3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます
デイサービスセンター(早月園)☎373-6009
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日



福祉・健康



オープン間近! 特別養護老人ホームしなの園

開所前に 一般公開します

臨時職員も募集

特別養護老人ホームしなの園の開所まであと1カ月。社会福祉法人・しろね福祉会では開所前に、市民の皆さんに一般公開します。ぜひご覧ください。臨時職員も募集しています。

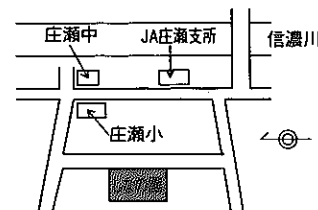


1年間 ■勤務時間 土・日曜日、祭日を含む、次の3交替制 ①早出=午前7時30分~午後4時30分 ②遅出=午前9時30分~午後6時30分 ③夜勤=午後4時~翌日の午前10時 ■給与等 しろね福祉会の給与規程による ■採用決定 4月中旬に面接を実施 ■申し込み 市販の履歴書に記入し、写真添付の上、しなの園へ提出(郵送可) ■申込期間 3月10日(月)~21日(金) 土・日曜日、祝日は除く ■以上、問い合わせ 特別養護老人ホームしなの園 〒950-12 大字庄瀬8120 ☎373・3773(3月5日から)

【一般公開】

■日時 3月29日(土)30日(日) ■時間 午前10時~午後3時

■位置図



【臨時職員(寮父母)の募集】

食事・入浴・排せつなど、入所者の生活全般のお世話する臨時職員を募集します。
 ■対象者 40歳くらいまでの男女で、お年寄りの介護に理解と関心のある人
 ■募集人員 4~5人(予定) ■採用時期 5月1日(木)~ 原則として

相 福祉に関する相談を 民生・児童委員の 皆さんを紹介します

新しい民生委員・主任児童委員の皆さんをご紹介します。老人問題や身体障害、生活保護、児童など福祉全般については民生・児童委員に、児童に関する問題については主任児童委員に、それぞれお気軽に相談ください。

▼民生・児童委員

氏名	住所	電話番号
荏原 ムツ	諏訪木4	372-1323
野内 アイ	砂押2	372-1316
相田 松男	水道町	372-1012
高橋 節	旭町3	373-2697
杉沢 キヨ	桜町2	372-1115
渡辺ユキエ	二の町	372-4418
水戸 愛	中央通2	372-2743
吉原 毅一	みの口	372-3091
清水 勇輔	五六の町1	372-2024
長井 春俊	魚町3	372-1037
相沢 トキ	東町1丁目	372-2730
青木 チイ	能登1丁目	372-4375
長谷川ミサホ	四ツ興野	372-4089
菊池 久衛	鯉湯1丁目	372-3713
田村 新吾	十五間	372-4511
内山 豊雄	戸石新田	372-1545
高橋 政美	下八枚	372-1289
長沢 久衛	中山	373-5067
高橋 弘海	白井	373-5016

神田 陽三	古川	372-1368
高橋 貞夫	東笠巻	362-5469
鈴木 進三	中大郷	280-2646
保田美恵子	中大郷	280-2864
高橋 辰男	瀬ヶ通	362-5971
吉田 徳司	西笠巻2	373-3641
川上 夏江	西新田2	362-5305
羽貝 正直	上鷲ノ木	362-5531
内山甲子男	下鷲ノ木1	377-3093
小林 早苗	北田中	362-6320
星 弘	山崎興野	362-6179
小柳 三義	上塩俵	362-6007
田中 清彦	松橋	362-5189
渋谷 和彦	大通2丁目	378-7005
山田ヒサエ	大通南2丁目	362-2312
星野 勝夫	塩俵団地	379-2322
知野 辰二	上新田	374-2846
小林 ナヲ	横町甲	374-2361
本名 達也	砂原甲	374-2359
武石 清治	清水	375-4695
山際 フミ	東萱場	375-4833
仲野 正見	新村	375-4622
桜井 一郎	庄瀬2	373-1251
田沢 靖子	庄瀬4	373-1207
梅津 光雄	菱湯1	373-1566
石川 勝栄	上八枚	373-1240
帯瀬仁三郎	上道湯	373-4090
伊藤 秀夫	戸頭	373-4068
真保 誠	下木山	373-4332
泉 直次	楠筈	373-4392
大旗 イツ	和泉	372-3494

▼主任児童委員

氏名	住所	電話番号
桜井 公子	庄瀬1	372-4698
水品 幸子	上赤浜	372-1041
織田 絹子	大通南1丁目	362-1432
小川 ミネ	能登6	373-3686

※民生・児童委員、主任児童委員に関する問い合わせは市役所福祉事務所社会福祉係(☎272)へ。

講 出掛けください 講演会 「かかりつけ医」について

老人医療と福祉について、医療現場の医師を招いて講演会が開かれます。美しく老いるための、ほけないための日常生活についてのお話も聞きます。
 ■とき 3月19日(水) 午後7時~



鬼を追い出せ

白井保育園豆まき
 二月三日、白井保育園で園児たちの豆まきが行われました。この日、鬼になったのは白井商工会青年部の皆さん。同保育園では十年以上続いている行事です。「毎年、上手に演じてくださって、子供たちも大喜びです」と園長先生。
 逃げまどう鬼と、喚声を上げて追いかける子供たち。ほほ笑ましい一時でした。

広がれ健康家族

●保健センター
 ☎373・4300

運動(その3)

肩凝り予防は 姿勢から

肩凝りの原因は?

なぜ、人間は肩が凝るのでしょう。「凝る」というのは、筋肉が緊張して硬くなった状態です。同じ姿勢で長時間仕事を続けていると、限られた部分の筋肉だけが緊張し、首から肩の周りの筋肉の血液循環が悪くなり、硬くなります。そして、神経が刺激されて痛みが起るわけです。

大切なのは正しい姿勢

肩凝り予防には、注意点がいろいろありますが、一番大切なのは「正しい姿勢」です。ほかのことにいくらか気を配っても、悪い姿勢ではすべての努力が無駄になってしまいます。まず、正しい姿勢を意識的に行ってみましょう。

正しい姿勢とは?

正しい姿勢とは、いったいどんな姿勢をいうのでしょうか。人間の体を横から見ると、背骨が自然なS字

カーブ(生理的湾曲)を描いていますが、これで体全体を保っています。この自然なカーブを無理なく維持する姿勢が正しい姿勢なのです。そのため、立ち方を紹介しましょう。

- ①背筋を伸ばし、お腹を引っ込め、あごを引きます。
- ②肩の力を抜き、左右の肩を同じ高さには保つようにします。
- ③前かがみや反らしすぎの姿勢を取らないように注意しましょう。

正しい姿勢を意識したら、筋肉をほぐすためにも運動を生活の中にも取り入れてみましょう。しかし、急な運動はかえって逆効果となるので、先月号で紹介したウォーキングから始めてみるのも良いでしょう。また、室内でできる簡単な体操を実行してみてもいいかもしれません。無理のない程度の運動を続けていくことをお勧めします。

体操をこまめに実行

首・肩凝りの体操をご紹介します。
 ・両手を頭の後ろで組む。頭は後方に、両手は前に力を入れる。全力で5秒を5回繰り返す。
 ・両手のひらを胸の前で合わせ、ひじを水平にして全力で押す。2~3回繰り返す。
 ・肩から背中筋の筋肉を伸ばす。いすの背もたれや机の端に両手を添え、足は肩幅に開く。ひじとひざを曲げずに上半身をゆっくり下げていく。気持ち良いくらいでやめるのがコツです。