

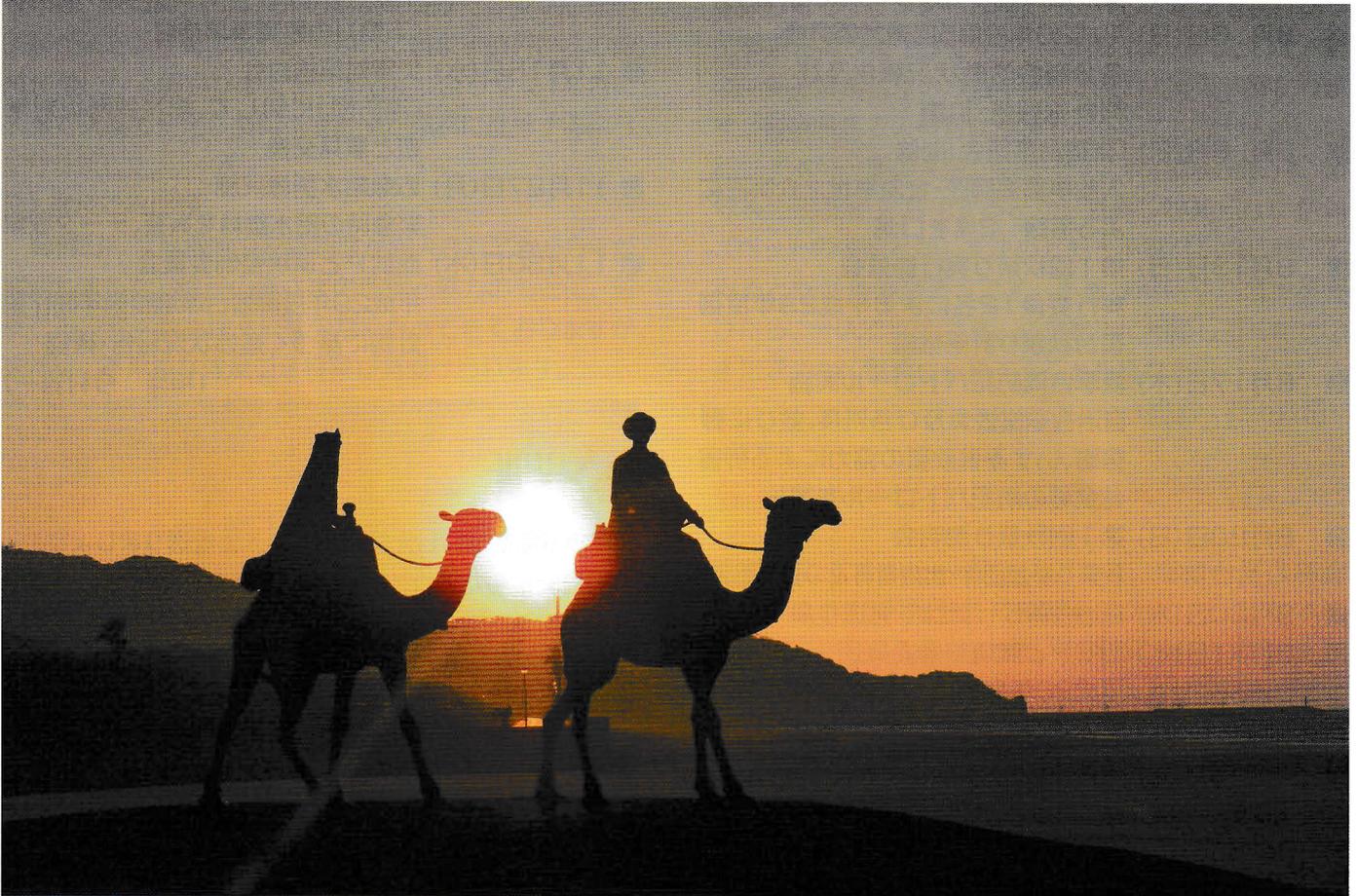
御宿台

題字/山本義男

2018 冬号

No. 62

区運営委員会編集・平成30年1月1日発行



「新たな一歩！」

撮影：田中 茂 (336-13)

輝く陽射し、吹き渡る爽やかな風、温暖な気候、海の幸・山の幸、美しく静かな砂浜…の御宿。御宿台には、このような御宿に魅せられて移住してきた人々が多いのではないのでしょうか。人生の実りと収穫の時を穏やかに豊かに過ごすために選ばれた理想的な住宅地、御宿台。販売開始から約30年を経て、いつしか住民も年齢を重ねました。ゴルフや釣り、ガーデニングなど趣味に忙しく過ごした日々を振り返り、「60代は、青春でした！」と懐かしむ声も聞こえます。

“シニアが輝くまち”で自由で自立した生活を送った懐かしい日々。しかし、老いは例外なく誰にも訪れます。

御宿台は、終の棲家として安心して暮らし続けられるのでしょうか。残念ながら、体調を崩したり、『おひとりさま』になったりして、御宿台から転居を余儀なくされる人々が増えています。

医療・介護の充実や交通の課題などは、CCRCに代表され

るような行政施策に期待せざるを得ませんが、住民自身で取り組める課題はないでしょうか？

御宿台は人材の宝庫だという話をよく耳にします。それぞれにかけがえのない経験と才能の持ち主が多数お住まいとの評判です。その貴重な『宝物』はみんなが望んだ“終の棲家となり得るシニアタウン”づくりに活かされているのでしょうか？是非活かして欲しいものです。出番を待つ『宝物』は、慎ましく引っこみ思案に見えます。平穏な日常生活の流れの中に隠されていませんか？暮らしやすい地域づくりに役立つためには持ち主から解き放たれることが必要です。ボランティアやサークル活動への参加、あるいは出会った人々への「おはようございます！」の声かけから「新たな一歩」が始まるかも知れません。

御宿台区自治会
会長 田中茂

御宿台区ニュース 62号 2018.1.1

1P 巻頭言

2～3P 自治会活動の報告

4～5P 特集記事（防災、交通、秋祭り）

6P サークル紹介

7P 三者協議&管理組合報告

8P みんなの広場

自治会活動の報告

(平成29年8月1日～11月30日)

- 8月 3日(木) 西武プロパティーズ(以下西武P)と環境整備委員会
平成29年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・確認
- 8月 6日(日) 平成29年度第5回運営委員会
各分科会活動状況報告及び同計画報告・協議
- 8月 6日(日) 「御宿台落語会」開催
入船亭扇海師匠・金原亭世之介師匠による落語 3席を口演
- 8月13日(日) 第1回秋祭り実行委員会
実行委員12名による平成29年度御宿台秋祭り計画協議
- 8月17日(木) 夏季合同防犯パトロール実施
自治会運営委員及び各班長、並びに御宿町、いすみ警察署の協力による御宿台全域の防犯パトロールを実施
- 8月20日(日) 第1回秋祭り説明会
秋祭り参加団体・出店者等との計画協議
- 8月30日(水) 自治会報61号仕訳・発送作業
- 8月31日(木) 西武Pと環境整備委員会
平成29年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・確認
- 9月 3日(日) 第6回運営委員会
各分科会活動状況報告及び同計画報告・協議住民からの意見・提案検討・協議
- 9月 4日(月) 第2回秋祭り実行委員会
秋祭り準備進捗状況報告・協議
- 9月25日(月) 第2回秋祭り説明会
秋祭り参加団体・出店者等との進捗状況協議
- 9月25日(月) 西武Pと環境整備委員会
平成29年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・確認
- 9月28日(木) 御宿町春日神社祭典協力
須賀区子供神輿渡御に運営委員が参加協力
- 10月 1日(日) 第7回運営委員会
各分科会活動状況報告及び同計画報告・協議
- 10月 1日(日) 第3回秋祭り実行委員会
秋祭り準備進捗状況報告・協議
- 10月14日(土) 第8回御宿台秋祭り開催
天候が悪い中、多くの方々のご協力により盛大且つ無事に実施
- 10月30日(月) 西武Pと環境整備委員会
平成29年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・確認
- 11月 5日(日) 第8回運営委員会
各分科会活動状況報告及び同計画報告・協議
平成29年度「御宿台連絡調整会議(下期)」の協議事項検討
- 11月15日(水) 災害対策検討会
「消防団」に関して、総務課防災対策班と意見交換
- 11月27日(月) 応急給水訓練実施
緊急時の給水訓練を実施、データ収集
- 11月30日(木) 西武Pと環境整備委員会
平成29年度御宿台環境整備年間作業計画に基づく進捗状況報告・確認
(担当 今村雅一)

健康増進

「健康寿命を延ばし元気で楽しい人生を送りましょう！」
過日開催した「ウォーキング講演会」講師の締め括りの言葉です。今、「ぽっくり寺」「ピンコロ地蔵」参拝ツアーが盛況とのこと。超高齢社会に生きる高齢者の不安と現実を反映した社会現象でしょうか。
時代は遡りますが、江戸時代(1712年)、福岡藩の儒学者、貝原益軒によって書かれた健康指南書「養生訓」は、つとに知られています。その中で1節に、「憂いを少なくする事の重要性について」、師は「心配事は体に害。心配事が多いと血の循環が悪くなる…」、今様に言えば、「平素からストレスは極力早く解消して心身ともに憂いを持たないように心掛けることが肝要」と説いています。心、体を気遣いつつ、健康に生きたいとの願望は、今も昔も変わることがありません。
昔から「笑いは百薬の長」「笑う門には福来たる」などの諺が知られています。笑い=幸せ=健康の好循環が、「健康寿命」を延ばすカギとも言えます。
自治会では、平成29年8月6日(日)、入船亭扇海師匠と金原亭世之介師匠を招き「御宿台落語会」を開催しました。当日は古典落語など3席が口演され、集会所ホールがほぼ満席となった客席には、終始明るい「笑い」が溢れ、楽しい一時となりました。
(担当 石嶋繁)



1) 環境整備

御宿台住宅地の快適な住環境の維持・向上を図るため、毎月最終週木曜日に西武Pと「環境整備委員会」を行っています。西武Pから「御宿台環境整備年間作業計画」に基づき、毎月の作業進捗状況の報告を受け、また自治会からも要望を出すなどの話し合いをしています。今年も、夏以降、台風襲来の影響を受けたり安定しない天候が続き、月間作業が計画通りに進まず前月からの繰越作業になる場合が多くありました。ようやく11月に入って天候も安定し整備作業計画が順調に進捗するようになりました。

2) 違反ごみ問題

御宿町に有料指定ゴミ袋制度が導入されてから5年が経過しました。住民の皆さまの理解と協力のもとに、違反ごみ投案件数も徐々に少なくなってきておりますが、未だに、不要な違反ゴミ投棄が見受けられます。



「可燃ゴミ」を「ダンボール箱」に入れて出したり、「粗大ゴミ」を「ゴミ集積所」に出したり…。このような違反ゴミは収集されません。収集されずに放置された違反ゴミは、西武Pによって改めて指定ゴミ袋に詰め替えなければなりません。

違反ゴミ詰替え袋数を月平均推移で見ると、平成25年度：250枚、H26年度：220枚、H27年度：216枚、H28年度：189枚と確実に減ってきてはいます。今年度は4～10月平均で204枚となり、やや増えている傾向です。違反ゴミを処理するために、ゴミ袋代や追加の作業など余計な負担がかかっています。この状態が続けば、我々の「維持管理費」の増額にもつながりかねません。

「違反ゴミ投棄ゼロ」の目標達成は、住民の皆様のご理解とご協力が欠かせません。どうぞ宜しくお願い致します。

(担当 椎名義男)



「電話de詐欺(振り込め詐欺)」に注意

いすみ警察署管内では、前年は2件のみでしたが、今年9月の時点で既に6件(オレオレ詐欺が2件、還付金詐欺が1件、架空請求詐欺が3件)も発生しており、被害額も1,149万円にもなります。被害場所は、金融機関窓口が2件、コンビニのATMが4件です(銀行員が声をかけても「リフォーム代」と抗弁して制止を振り切った事案もあったそうです)。また最近の傾向として、裁判に係る費用請求のハガキが郵送されてくる例があります。御宿台区での被害は今まで発生していませんが、油断せずより一層の注意が必要です。事前の対策には、留守番電話機能を活用するか、家族しか知らない情報(ペットの名前とか)を決めておき不審な相手に聞いてみるとかが有効だそうです。不審な電話やハガキを受けたら、一人で判断せず、必ず家族に相談してください。また速やかに警察に相談することも忘れずに。

(担当 石川真司)

●平成29年度赤い羽根共同募金実績

御宿町支会からの報告によると、御宿台区は募金目標75,000円に対して実績66,797円。昨年実績(64,010円)比4%増です。目標額に対しては11%下回っており、依然として御宿台区は未達状況にあります。町全体では、募金目標1,006,000円に対して実績は996,850円で、目標額を1%下回っております。



愛ちゃん と 希望くん

自治会運営委員募集のお知らせ

御宿台区自治会には、会の円滑な活動・運営を図るための執行機関として運営委員会が設置されています。

現在運営委員は10名ですが、平成30年3月末日をもって委員1名が任期満了で退任します。

我々が暮らす“御宿台”がいつまでも楽しく住み続けられる良質な住宅地であるために、運営委員として頑張ってくださいの仲間を募集しています。本誌巻末記載の運営委員までご連絡ください。

応急給水訓練の実施

雨天のため6月の実施が延期されていましたが、11月27日(月)10時より地震災害を想定した応急給水訓練を御宿町役場の御協力のもと実施致しました。御宿台区で初めての訓練で、ブロック長、班長ら総勢37名が参加しました。実谷の浄水場で1トンタンクに水道水を注水後、軽トラックで中央公園多目的広場へ移動して参加者に給水するという訓練でした。自宅より持参したペットボトル、小型タンク等に3口の蛇口から各自給水体験しました。飲料水として1日の必要量3L/人で1家族2人と仮定した場合、1時間で約70世帯分が給水できる能力でした。今回は無理しない範囲で給水し、自宅までキャリーカートなどを使って搬送して頂きました。御宿台区の定住届け出数は約600戸ですので、全戸が一斉に給水を受けるとなると、多くの時間がかかる



ことが判りました。御宿町では自衛隊等の外部からの支援が来るまで、現状では町が保有する2台の給水タンクを使用して町内全域をカバーする必要がありますので、1個所に長時間留まったり御宿台区の中を巡回しながら給水するという形態が取れないと想定されますので、何らかの対応策を検討し準備しなければならないと考えます。今後、各ブロック毎に班長さんらで討議して頂いた結果を集約して、御宿台区としての解決策をまとめていきたいと考えています。災害に備えて、最低3日分の飲料水及び食料の備蓄を是非ともお願い致します。

(担当 石川貢司)

高齢者の交通事故について

近年『高齢者の交通事故』がたびたびマスコミを賑わしています。そこで警察庁の統計などからその実態を調べてみました。

警察庁の『平成27年度における交通事故の発生件数』等によりますと、65歳以上の高齢者が引き起した交通事故が交通事故全体に占める割合は、高齢者人口が増加する『少子高齢化』の進行で、確かにこの10年間で13.1%から22.3%へと10ポイントほど増加しています。

しかし、世代別に免許保有人口10万人当たりの事故状況を見てみると、事故を起こす割合が一番高いのは10代で次に高いのは20代であり、60~80歳以上の割合は30~50歳代のそれとほぼ変わらない状況でした。ここにおいては高齢者の事故率が特に多いとは言えません。それでは何故高齢者の事故が多い印象があるのでしょうか？

それは死亡事故が多いことからのようです。免許保有人口に対しての死亡事故を起こした割合では80歳代が10歳代と並んでトップグループ、次いで70歳代と20歳代が第2グループとなっていることから推察されます。また高齢者の事故の原因としては加齢による身体能力の衰えによるほか、使い慣れた道ほど緊張感を失い事故のリスクを高めるようです。このことは運転中のほか歩行中の死亡事故率も高齢者が一番多いことにも繋がっています。

全国の中でも高齢化率の高い御宿町、その中でも特に御宿台では70歳~80歳代の住民が多数います。地域の交通環境の不備から中々車のない生活が難しい状況ですが、70歳以上に重大事故の発生割合が高いことを十分に認識して安心・安全な生活を守りたいものです。

(今村雅一)



坐禅指導・写経
法話・悩み相談

曹洞宗西琳寺
(日々是禅活の会 会場)

パークゴルフ場・テニスコート裏手から徒歩8分

御宿町高山田1553
TEL 0470-68-4403
www.sairin-ji.com

最高級そばと地酒の店

そば処
竹から

☎68-8888

くつろぎの館
創作料理
宗苑

TEL.68-8887

財産管理・遺言・
家族問題全般

中島法律事務所

弁護士 中島 克巳
(第一東京弁護士会所属)

事務所: TEL.03-5550-5246
自宅: 御宿台 420-1

一人前より 出前迅速

うぶき
鶏丸

高山田 2332-8
TEL.68-4867

電気のホームドクター

スーパーデンキ
0470-86-5655

http://www.superdenki.net/
日曜定休 AM9:30 ~ PM6:30
いずみ市松丸 418-1

電気・アンテナ工事各種
エアコン販売工事
オール電化
太陽光発電
家電販売修理
パソコン販売サポート

第8回『御宿台秋祭り』

平成29年10月14日(土)

「御宿台秋祭り」を10月14日(土)に開催いたしました。この秋祭りは、御宿の海と山からもたされる自然の実りと恵みに感謝し、住民相互の交流と親睦の輪を広げ楽しく暮らしやすい“魅力あるまちづくり”を進める祭りです。今年も6月の準備段階から町役場の方をはじめ住民の多くの皆さまの参加と協力をいただきました。回数を重ねるごとに参加する団体や店

舗等は御宿町内外に広がりを見せており、御宿町を代表するイベントになりつつあります。

残念ながら秋祭り当日は、秋雨前線の影響を受け時折雨に見舞われ、前回に引き続きプログラムの一部を変更せざるを得ない状態となりました。天候不順の中ながら、会場設営等準備にご協力いただいた班長や有志の皆さまならびに出演、出店、展示、体験コーナーにご参加の団体や個人、サークル会、店舗等の皆さまの積極的なご協力をいただき御宿台秋祭りを盛り上げて下さったことに改めて感謝いたします。ありがとうございました。(担当 寺島正博)



お弁当・惣菜
配達サービス

セブン-イレブン

「セブンミール」
会員募集中

上総御宿店
御宿町須賀 603
TEL.68-2828

丁寧な家具と
心地よい毎日を

家具の事なら
家具の大丸

いすみ市岬町押日 3550
電話 0470-87-2622
HP「大丸木工所」検索

(有)大丸木工所

本
格
手
打
の
店
本
粉
は
國
産
石
臼
碾

まき七

上布施
TEL.68-5220

ペンション・
中華レストラン

チャイナ

TEL.68-2920
ニコレ

太陽光発電・オール電化
エアコン・リフォーム
地デジテレビ・家電

買ったあともおまかせください!
「即日訪問」で
安心サポート

シーズ
あきば

御宿町新町312
TEL 68-2157

オール電化 御宿町 検索

サークル紹介

「コーロ・ソフィオ」

女声コーラスとして、結成7年余り、今までの成果をと、平成29年12月10日にピアノとのジョイントコンサートを岬ふれあい会館で行ないました。

「ソフィオ」とはイタリア語で、そよ風を意味します。また「ひらめき」という意味もあり、穏やかな風の中で、一人ひとりのひらめきが風を大きくさせ、共に育って行けたらと思っています。



団員は15～6名で個々の力がとても重要になって来ます。声作りに多くの時間を割いているのですが、中々思うようにならず、いつか訪れる妙なるハーモニーを目指し、集会所ホールで土曜日の午前中、楽しく練習に励んでいます。

歌のお好きな方のご参加をお待ちしております。

代表 田中聖子 (68-2077)

「菜の花会」

私達の会は、桜と菜の花を愛する先輩方から受け継いだ「菜の花会」と言い、発足して今だ二年目の会です。メンバーは十人で年間を通し、河津さくらの足元に咲く菜の花を育てています。

御宿台は、多目的広場周辺や噴水広場北側の遊水池周辺の土地は、西武から町に移管されており、年に数回、行政が草刈りを行っております。町の予算の関係上、十分な整備が行われて無いのが現状です。遊水池の周囲の遊歩道は、雑草が覆い茂り、又、テニスコート西側斜面と噴水広場北側斜面も同様の状況です。

そこで私達は微力ながら年に数回、草刈りや種まき、

肥料を施す事によって開花を促す作業をしています。

以前より、御宿台に子供達の声が広がり始めた今、春には桜が咲き、菜の花が咲き、夏には蝉やクワガタなど子供が昆虫採集が出来る、自然と共存し、安全な環境作りをと、集まった仲間たちです。



一緒に、菜の花を育てて下さる方募集しています。

菜の花会 代表 江沢進 (60-2909)

新米運営委員の思い

平成29年4月に運営委員の一員となり、何も分からないまま只々先輩の後をついて手探りでやってきました。

秋祭りの準備は6月から始まり、何回も会議を重ねてきたのに、10月に入って連日の雨、祭りの開催も絶望的と思われた前日、雨具を着た班長さんたちが続々と集まって下さり、雨の中に次々とテントが立ち上がっていく様に初めて自治会の手ごたえを感じました。この皆様の力で自治会は動いているのだとつくづく感じました。

御宿台は様々な経歴、能力、知識、考えを持った方々でできた素晴らしい宝の箱だと思います。そんな皆様の協力、提案、参加、眺めるだけ、どんな形でもいい一人でも多くの方を巻き込んで、これはあの方にお聞きしよう、これはあの方々にお願いすればという引き出しがたくさんできてきたら何でもできそうな気がします。

御宿町や西武Pとの話し合いはこれからも絶対続けていかななくてはならないことだと思います。また一方で自分たちで出来ることは自分たちでやっていきたいと思います。御宿台ならきっとできます。

(中原・白井)

消防用設備保守点検
防災用品販売

ムラスギ商会

〒299-4106
千葉県茂原市粟生野 3492-2
TEL 0475-34-8252
携帯 090-5215-7713

新築工事 リフォーム 増改築

小さなことでもお気軽にご相談下さい!

(有)つるおか工務店

御宿町久保 2039 TEL.0470-68-4848
FAX.0470-68-5499
ホームページ <http://www.daiku.co.jp/>

塗装工事・
リフォームは…

野村塗装へ

いすみ市岬町椎木 272-7
電話: 0470-87-3161



勝浦店

TEL 0470-70-1851
勝浦市新官1337

三者協議

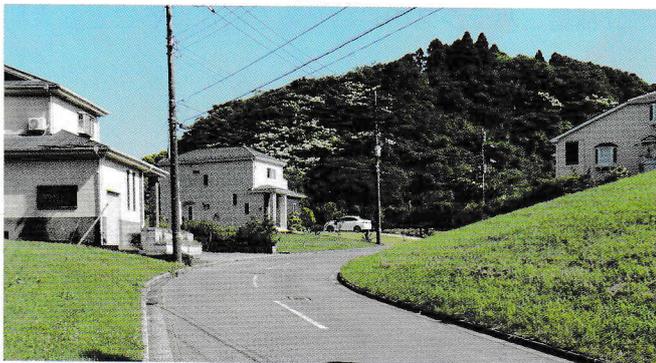
町道6001号線に早期の歩道新設を!

自治会は、御宿町役場と西武プロパティーズとの間で「御宿台連絡調整会議」を年2回開催しています。道路、公園、施設など住民の生活全般に関わる御宿台公益施設の維持管理改善について協議する会議です。

今年上期にも住民の要望に基づき、改善工事が実施されております。例えば、緑道公園等の雑草伐採、立ち枯れたカナリーヤシの除去、300番街区見晴らし公園の生け垣・藤棚の刈込など。



今後、我々が早急な実現を求めている案件は、町道6001号線役場側入口から122番街区間の道路に歩道を新設することです。



開発以来約30年、役場は現在地に移転し、御宿台人口も大きく増加しました。開発当初とは様変わりです。この道路には歩道がなく大きくカーブした車道は、見通しが悪い上に車と通行人、通学生の自転車などの往来が多く危険箇所になっています。人身事故等が発生する前に歩道を新設するように町に申し入れております。早期の歩車道分離は住民の悲願です。

西武プロパティーズからの活動報告

管理業務トピックス

(2017年8月1日～11月30日)

- 8月 3日 環境整備委員会 (7月度)
- 7日 粗大ごみの回収処分の実施
- 17日 夏季防犯パトロールの実施
(いすみ警察、御宿町、自治会、西武P)
- 20日 御宿台秋祭り説明会に出席
- 21日 粗大ごみの回収処分の実施
- 31日 強風雨後の緊急巡回の実施
環境整備委員会 (8月度)
- 9月 1日 強風雨後の緊急巡回の実施
- 18日 強風雨後の緊急巡回の実施
- 22日 粗大ごみの回収処分の実施
- 25日 御宿台秋祭り説明会に出席
環境整備委員会 (9月度)
- 10月 6日 粗大ごみの回収処分の実施
- 11日 秋祭りの準備 (舞台設営)
- 13日 秋祭りの準備 (会場設営)
- 14日 御宿台秋祭り開催
- 21日 強風雨後の緊急巡回の実施
- 23日 台風 21 号に伴う巡回及び被害対応
- 30日 台風 22 号に伴う巡回及び被害対応
環境整備委員会 (10月度)
- 11月 6日 粗大ごみの回収処分の実施
- 11日 強風雨後の緊急巡回の実施
- 14日 強風雨後の緊急巡回の実施
- 16日 粗大ごみの回収処分の実施
- 20日 三者協議の事前会議 (御宿町、自治会、西武P)
- 30日 環境整備委員会 (11月度)

■庭のお手入れについて (お願い)

庭木や草が伸びた状態で適切に管理されていない住宅が見受けられます。こういった状況はご近所への迷惑となり、特に、この時期は枯草火災が心配されます。営業所では当事者の方に写真を添えてお知らせをいたしております。ご対応のほど、よろしくお願いいたします。また、建物に覆いかぶさるような状況は、家屋老朽化の一因にもなりますので、ぜひとも適切なお手入れをお願いいたします。



西武プロパティーズ
御宿台営業所

- ◆土地の販売 ◆仲介物件の販売 (売却相談)
- ◆建物・庭のリフォーム ◆別荘の建物・庭管理

安心・安全を心がけております。
皆さまからのお問合せを心よりお待ちしております。

お問合せ先

TEL : 0470-68-6221 FAX : 0470-68-6225
Eメール : b.onjuku@seibupros.jp

情報

御宿台開発状況

【11月30日現在】

- * 売却済分譲地…1,449区画
- * 建築戸数…………… 1,095戸
- * 建築中…………… 12戸
- * 定住届出…………… 615戸

営業所の業務について

皆様、御宿台営業所の業務内容をご存知でしょうか?

当社では、土地・建物の売買や共用施設の管理業務以外にも、【土地・建物の仲介】、【建物・庭管理】、【リフォーム取次】等、様々なサポート業務を行っております。お部屋の模様替えやお庭の草刈り等、些細な事でもお気軽にご相談ください。皆様のくらしをサポートいたします。

「いつまでも元気にいきいきと過ごしましょう！」
～適度な運動を続けて若々しく～

勝浦整形外科クリニック
院長 有馬三郎

年齢を重ねると、運動器（骨、筋肉、関節など）の機能は低下します。「年だから仕方ない」と思われるこれらの症状は、年だけのせいではなく、若い頃と比べて、体を動かす機会が減っているなど、生活習慣も大きく影響しています。適度な運動習慣を持ち、若々しく元気ハツラツと過ごされている方も大勢いらっしゃいます。運動器を若い頃と同じレベルに維持することは困難ですが、適度な運動を継続することで、同年代の人と比べて若々しく元気に動くことはできるのです。



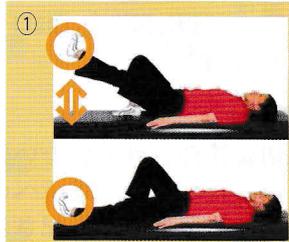
□よくある質問□

Q. 歩いた後などに時々膝が痛むのですが、
どうしたら膝痛を予防できますか？

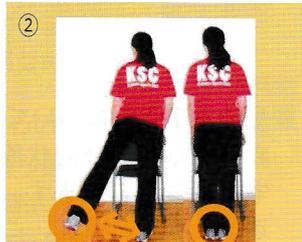
A. 膝痛を予防するには、膝周囲（太ももやお尻）の筋肉の状態を整えることが共通の課題ですので、膝への負担が少なくできる運動をご紹介します（図①②）。膝の痛みを感じずにできる範囲で運動を行いましょう。運動を2～3ヶ月続けてみても、膝痛の状態が変わらない場合は画像診断ができる整形外科を受診し、専門家の指示に従いましょう。

太ももとおしりの筋力トレーニング

～太腿四頭筋肉 ① と小・中殿筋【おしり】 ② のトレーニング～



① 片足で膝を伸ばした状態で、立っている膝の高さより下で3秒止め、ゆっくりと下ろします。
→5～10回を3セット



② つま先を少し内側にに向けた状態で、脚を外側に広げて3秒止め、ゆっくりと下ろします。
→5～10回を3セット

Q. ふくらはぎがよくつります。
どうしたらつらなくなりますか？

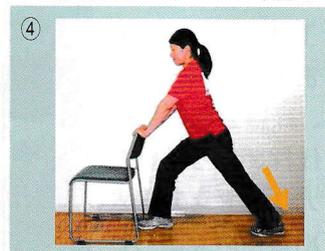
A. 筋肉が「つる」原因の1つに、筋肉の状態が悪くなっていること（筋力・柔軟性の低下、血流の悪化等）が考えられます。適度にふくらはぎを動かすことで改善が見込めるので、以下③④の運動を週3～4回程度行いましょう。④の運動は毎日でもこまめに行いましょう。

かかとの上げ運動とストレッチ

～下腿【ふくらはぎ】のトレーニング③とストレッチ④～



③ 膝を伸ばした状態で、かかとを上げてつま先立ちになり、3秒静止します（足の親指側に体重をかけます）。
→5～10回を3セット



④ 足を前後に大きく開き、後足のかかたが床から離れないように、前の膝を曲げます。
→20秒程度キープ

また、体の水分やミネラル、タンパク質などが不足すると筋肉の状態が悪くなってしまいますので、適度な水分補給、バランスの良い食事を心がけることも大切です。

筋肉は使わなければ萎縮します。また使いすぎても萎縮します。「適度な」運動って何をすれば良いの？安全に運動を始めるためには、医師や運動の専門家に相談しましょう。当院併設の勝浦スポーツクラブでは、健康運動指導士などの資格を持つスタッフが、個々の体の状態に合わせた運動を提案いたします。

勝浦整形外科クリニック
勝浦スポーツクラブ
<営業時間>

月～土：9:30～21:30

日・祝：9:30～17:30

TEL: 0470-73-5956

URL: <http://ksc.nanshuukai.com>



編集
後記

町でCCRC（生涯活躍のまち）への取り組みが本格化していく中、御宿台では生活を楽しみながら地域に役立つ活動が活発です。本号でもサークルやボランティアグループを紹介しました。興味が湧く活動があれば気軽に参加されては如何でしょうか。新しい出会いの契機になれば幸いです。冬の季節は、寒さのため運動量が減り、身体の動きが鈍くなって転んだり怪我したりというケースが多くなります。「勝浦整形外科クリニック」の有馬先生に執筆をお願いして『いつまでも元気にいきいきと過ごすために、どのようなことに気をつけて生活すればよいか？』日常生活の中で留意する点等を教えて貰いました。皆さまの健康生活の維持増進に役立てばと願っております。
(田中)

区運営委員会委員（平成29年度）

田中 茂	会 長	[区 長]	336-13	62-6901
石嶋 繁	副 会 長	[区長代理]	222-16	62-6106
石川 貢司	防 災 防 犯	[土木委員]	312-10	68-6753
植田 行貴	会 計	[土木委員]	103-08	68-2150
椎名 義男	環 境 衛 生	[衛生委員]	202-09	62-5758
寺島 正博	文 化 交 流		227-04	62-6500
今村 雅一	総 務		230-20	68-7078
内山 俣宏	総 務		112-11	62-6515
白井 睦子	総 務		239-02	62-5717
中原 千穂	総 務		415-02	64-6181