

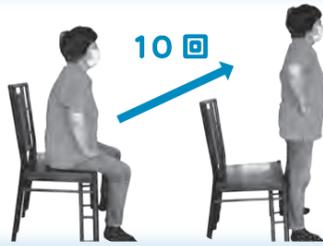
オレンジサポーター かんたん体操・脳トレコーナー

毎日コツコツ習慣で 心も体も健康に！

「運動したいけど続かない」、「何から始めればよいかわからない」という方も多いのではないのでしょうか。おうちでくつろぎながら、テレビを見ながらできる“ながら体操”を紹介します。ちょっとした隙間時間を利用して、健康増進に努めましょう。

かんたん体操 ～下半身の筋肉をつけましょう～

太もも尻のシェイプアップ



椅子に座り、腰幅に足を置き、足先が膝より前になるように足を置く。正面を見ながら、斜め前方へ向かって立ち上がる。膝が内側外側にぶれないように注意する。

ひざ痛予防



良い姿勢で椅子に座り、片足の膝をゆっくり伸ばしつま先を上に向ける。太ももの上の筋肉が固くなるのを意識した後、ゆっくり戻す。

つまずき予防



かかとが膝の下にくるように座る。足の小指を上げるようなイメージでゆっくりつま先を上げ、元の位置に戻す。

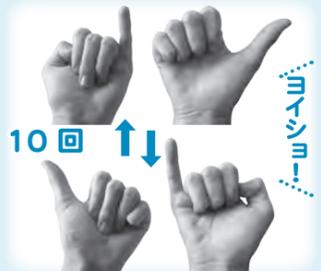
脳トレ ～記憶力の向上を目指して～

グーパー体操



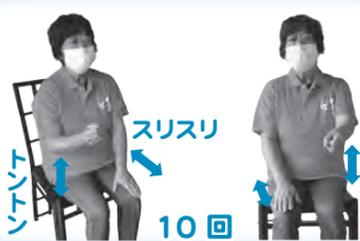
右手は胸元でグーに、左手は腕を伸ばしてパーにする。「ヨイショ」の掛け声に合わせて、左手を胸元でグー、右手は腕を伸ばしてパーにする。左右交互にグーパーを繰り返す。

指の体操



右手は親指、左手は小指を出す。「ヨイショ」の掛け声に合わせて、左手を親指、右手を小指に入れ替える。交互に繰り返す。

すりすりトントン



右手はグー左手はパーで太ももの上に置く。グーの手は太ももをトントン軽くたたき、パーは太ももを前後にスリスリする。トントンスリスリを同時に行い、左右交互に繰り返す。

<ポイント>

- 考えながら実践することが大切です。
- 家族や、友人、仲間と一緒にやると効果的です。
- 楽しみながら継続しましょう。



オレンジサポーターとは、市の養成講座を修了した認知症予防ボランティアです。定期的に各分館で体操や脳トレを実施しています。興味のある方は、下記へお問い合わせください。

☎ 地域包括支援センターもおか (いきいき高齢課内) Tel 83-8132
地域包括支援センターにのみや (二宮支所内) Tel 74-5139

社会福祉協議会だより

9月に寄付をしてくださった方々 (敬称略・順不同) ありがとうございます。

善意銀行

JA はが野 真岡地区、二宮地区女性会 食品
匿名 紙おむつ1袋/紙パッド8袋
匿名 玄米 30kg

☎ 社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡のあの日あの日

第12回 田町北～荒町(寿町)交差点



▲昭和30年～40年ごろの田町交差点



▲現在の様子

真岡のメインストリートとして
田町と荒町をつなぐ県道沿いには、かつて、時計店や八百屋など、さまざまな小売店が軒を並べ、荒町(寿町)交差点付近には、市内初の大型店舗「真岡デパート」もありました。夕暮れには街灯がともり、休日には家族連れや買い物客など多くの人が行き交う「真岡のメインストリート」として親しまれていました。
当時、田町北交差点から南へ入った通りでは一月に初市も行われ、多くの人々でにぎわっていたといえます。
昭和50年代以降は、家用車の普及などを背景に道路の幅が広がりました。電柱の地中化もいち早く進められ、市内を横断する交通の大動脈として、また、真岡市の発展を象徴する近代的な通りとして、その姿を変えていきました。
現在の田町北交差点には、地元自治会で運営する「まちなか保健室」や、個展なども開催される「まちかど美術館」があり、地域の人たちの交流の場にもなっています。
また、この通りを北に入った門前地区は、花街としてにぎわっていたかつての面影を残しつつ、近年ではお洒落な料理店や雑貨屋が店出するなど、レトロで新しい魅力あふれる散策スポットとして人気を集めています。

消費生活センターメモ シリーズ461

借金返済のための 借金に注意

困った時は専門家に相談を

《事例》
収入が減り、生活費のために複数のクレジットカードでリボルビング払い(リボ払い)を使用していたが、返済が難しくなってきた。そこで、消費者金融でキャッシングをし、返済をしていたところ、雪だるま式に借金が増加していった。

リボ払いで支払総額が増加

複数の業者から借金をし、返済が困難になった状態を「多重債務」といいます。事例のように、クレジットカードのリボ払いは、月々の返済額を一定にできるという利点の一方、残高に対して常に手数料(利息)が発生します。一般的な実質年率が15%と高く、支払い回数が多いほど支払い総額が増え、気づいたときには返済が困難になります。



《借金整理の主な方法》
・ 弁護士、司法書士が返済を続けていくことを前提に金融機関と話し合う「任意整理」
・ 弁護士、司法書士を通じて裁判所へ申し立て、計画に沿って返済する「個人再生」
・ 税金等を除いて全ての支払いを免れる「自己破産」
どんなに困っても、ヤミ金融やSNSの個人融資には絶対に手を出さないでください。返済が困難になった時は、弁護士などの法律の専門家に相談しましょう。

ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階くらし安全課内) 毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ Tel 84-7830 相談料無料
栃木県弁護士会(多重債務相談センター) Tel 028-689-9001
法テラス栃木 Tel 0570-078-318