

オレンジサポーター かんたん体操コーナー

疲れた体のストレッチ ～腰痛・肩こり予防～

コロナ禍に伴う外出自粛により自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか。同じ姿勢でいると血行が悪くなり、腰痛や肩こりにつながる可能性があります。椅子に座ったままでもできる簡単なストレッチで体をほぐしましょう。

肩こりをほぐすストレッチ

肩の上げ下げ運動



肩を上へ上げて下げてを10回繰り返す。

肩まわし運動



背筋を伸ばして両手を肩に軽く置き、後ろから前へ（前から後ろへ）円を描くように回す。前後5回ずつ。

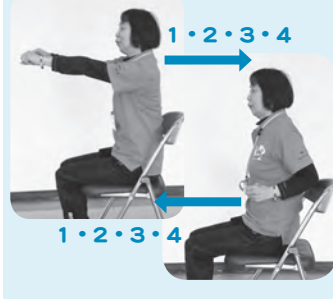
8の字体操



両手を合わせて笑顔で横向きの8の字を描くように回す。

姿勢改善・猫背予防

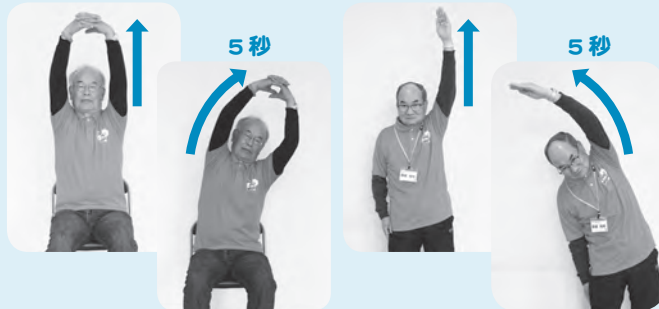
ボートこぎ体操



両腕を伸ばし、ゆっくり4数えながら肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引き、4数えながら元に戻す。

肩こり・腰痛予防

背伸び・体側伸ばし



手を組んだ腕または片腕を耳に付けるように上にしっかり伸ばした後、そのまま体を横に倒し体側を伸ばす。伸びきった状態で5秒キープする。肩に痛みがある場合は、斜め前など上がる位置で行う。

腰痛予防

太もも裏伸ばし



膝を曲げずに片足を前に出す。呼吸を止めずに上半身を前に倒し10秒キープする。顔を正面に向け、頭の位置が下がらないよう注意する。

<ポイント>

- ・痛みや違和感がある場合は、無理をしないで行いましょう。
- ・反動をつけずに行いましょう。
- ・テレビを見ながらなど、気が付いたときに行うとより効果的です。

無理せず
行うことが
大切だよん



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。月1回、各分館で体操や脳トレを実施しています。6月にボランティア養成講座を予定していますので、興味のある方は、下記へ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

わたのみ基金

有限会社斎藤新聞店 ……3,000 円 ☎ 有限会社 ハヤセ ……15,490 円 ☎ 匿名 ……55,827 円

善意銀行

真岡市退職公務員会 ……タオル308本 ☎ JA はが野 真岡地区、二宮地区 ☎ 匿名 ……5,000 円
石戸 暁 ……9,850 円 ☎ 女性会 ……食品 ☎ 匿名 ……3,000 円、JTBギフト2,000 円
真岡市職員互助会売店 ……2,445 円 ☎ ヘイコーパック㈱ ……ペーパー13,000枚 ☎ 匿名 ……子ども用紙おむつ90枚入り1箱

☎ 社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡のあの日あこのこ

第6回 久下田駅



▲昭和 35 年ごろの様子



▲平成初期ごろの様子



▲現在の様子

久下田駅は、国鉄真岡線の下館・真岡間の開通にあわせ、明治45年に開駅しました。大正期から昭和半ばごろは、長沼村（現長沼地区）が芳賀郡内で最も養蚕が盛んな地域でした。そのため、駅での主な積み下ろし品は、村に広がる桑畑の肥料だったといわれています。

その後の改築等を経て、平成6年には愛称「さくらの駅」と呼ばれる現在の駅舎に建替えられました。また久下田駅は、駅舎が栃木県にあり、線路沿いの桜並木は茨城県にあるといった特徴があります。

明治から令和まで、百余年にわたり乗客を見送り、そして出迎えてきた久下田駅。昔も今も、公共交通の要として私たちの生活をつないでいます。

県境で人々を見守り続け

消費生活 センターメモ シリーズ 455

店舗での買い物は
クーリング・オフできません



《事例》
店でテレビを買ったが、友人が譲ってくれることになったので、クーリング・オフしたい。

クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘等といった事業者からの不意打ち的な勧誘により契約した場合に、購入者に考え直す機会を与え、期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。そのため、事例のような場合、自分の意思で店舗へ行き、商品を選んで購入していることから不意打ち性がなく、クーリング・オフできません。ただし「街で声を掛けられ店に案内され、思わぬ契約をした」「電話で販売目的を告げられないまま店に呼び出され、契約をした」といった場合などは、不意打ち性があるため、クーリング・オフできる場合があります。

私たちは、「コンビニでお菓子をかう」「電車に乗る」など、毎日たくさんの契約をしています。

で生活しています。レジで「これください」という申し出に對し「ありがとうございます」と店員が承諾するといった、お互いの意思表示が合致すれば、口約束でも契約が成立します。一度成立した契約は、自分の都合で勝手にやめることはできません。返品できるかどうかは、店との話し合い次第で決定します。

また、ネット通販やテレビショッピングなどの「通信販売」も、自分の意思で購入するかどうかを決めるため、クーリング・オフ制度はありません。通信販売において返品できるかどうかは、事業者が決めた特約（返品特約）に従います。申し込む前に、返品や交換ができるかどうか、条件をよく確認しましょう。

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