

消防署からのお知らせ

今年も残り1ヶ月となりました。火災や体調管理に気を付けて、今年1年を締めくくりましょう。

暖房器具を使用中の注意点をご紹介します。

ストーブ



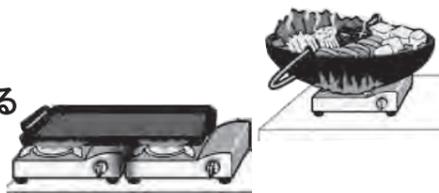
- 1 周りに缶や燃えやすいものは置かない
- 2 外出の際や寝るときは火を消す
- 3 給油は火を消してから
- 4 異常を感じたら使用を中止する
- 5 電気ストーブが特に危険



カセットコンロ



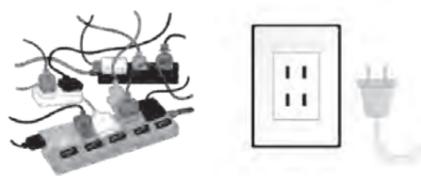
- 1 2つ以上つなげて使用しない
- 2 その場を離れる時は火を消す
- 3 ガスボンベが正しく装着されてるか確認する
- 4 異常を感じたら使用を中止する
- 5 大きすぎるお鍋は使用しない



電気製品



- 1 たこ足配線はしない
- 2 コードを束ねて使用しない
- 3 コンセント部分は清掃をする
- 4 過充電を避ける
- 5 長時間の使用は控える



インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは予防接種も大切ですが、家族やみんなですべて予防することが大切です。

手洗い、うがい、食べ物、マスク、栄養、湿度等に気を配り、元気に新年を迎えましょう。



平成28年度全国統一防火標語

「消しましょう その火 その時 その場所で」



火事と救急は119番

＜消防署連絡先＞

- ◇浪江消防署 ☎0240-34-7360
- ◇富岡消防署 ☎0240-25-2119



Jヴィレッジ

仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。体づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



おうちで楽々体操 ロコモティブシンドローム予防 ～ストレッチ編パート2～

今回は前回に引き続き「ロコモ」予防です。股関節を大きく動かしながら行う（ダイナミックストレッチ）運動で柔軟性を高めましょう！この運動を継続して下肢のロコモを予防しましょう！

①股関節・ふともも表・裏のダイナミックストレッチ

＜方法＞

1. 写真①のように壁などを支えにし、外側の足を浮かせ横向きに立ちます。
2. 写真②のように股関節を軸に足を前と後ろに振ります。
3. この動作を左右5～10回繰り返しましょう。

＜ポイント＞

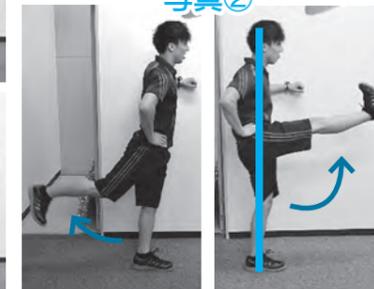
- ・上体が前や後ろにブレないようにします。
 - ・足は後ろよりも前に振る意識で行いましょう。
 - ・1日3セットを目標に行いましょう。
- ※股関節に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。



写真①



写真②



②股関節ふともも内・外のダイナミックストレッチ

＜方法＞

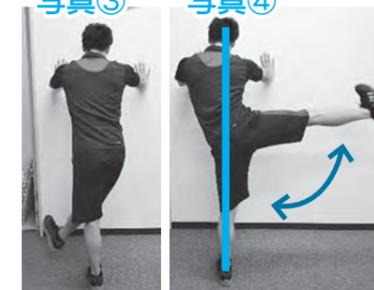
1. 写真③のように壁などを支えにし、動かす足は軸足の斜め前にします。
2. 写真④のように足を外側と内側に振ります。
3. この動作を左右5～10回繰り返しましょう！

＜ポイント＞

- ・上体が左右にブレないようにしましょう。
 - ・1日3セットを目標に行いましょう。
- ※股関節に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

写真③

写真④



Jヴィレッジフィットネスジム

鈴木 崇寛

- 出身地/白河市
- 好きな食べ物/味噌ラーメン
- 好きな言葉/為せば成る、為さねば成らぬ何事も

～ Jヴィレッジフィットネスジムから ～

Jヴィレッジフィットネスジムでは皆さんの目的に合わせた運動のアドバイス、サポートをさせていただきます。

アットホームなジムで楽しい体づくりをしましょう♪

営業時間：火曜日～金曜日 12：00～20：00

土曜日・祝日 9：00～12：00/14：00～18：00

定休日：日曜日、月曜日（月曜日が祝日の場合は営業します）

詳しくはJヴィレッジフィットネスジムまでお問い合わせください。

☎0246-46-0201