

消防署からのお知らせ

平成28年度【秋の全国火災予防運動】を実施します

この運動は火災が発生しやすい時季に、火災予防思想の普及を図り、火災の発生を防止し、死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。

この時季から暖房器具を使用する機会が多くなり、火災が発生しやすくなりますので、火気の取り扱いには十分注意しましょう。

実施期間 平成28年11月9日(水)から11月15日(火)までの7日間

住宅防火いのちを守る 7つのポイント



【3つの習慣】

- **寝たばこ**は、絶対やめましょう。
- **ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- **ガスこんろ**などのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器**を設置しましょう。
- お年寄りや体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくりましょう。

平成28年度防火標語

消しましょう その火その時 その場所で

【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。
体力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1～

【ロコモティブシンドロームとは?】略称「ロコモ」

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

今回は胸と肩甲骨を大きく動かしながら行うストレッチ(ダイナミックストレッチ)、をご紹介します!この運動を継続してロコモを予防しましょう!

①胸のダイナミックストレッチ1

<方法>

両腕を伸ばした姿勢を作り、手の平は内側に向けましょう。(写真①) 両腕を広げながら後ろに引き(写真②)、少し反動をつけて写真①の姿勢に戻します。この動作を5～10回繰り返し行いましょう。1日3セットを目標に行いましょう。

<ポイント>

上体が前や後ろにブレない様にします。肘は曲げず、腕を後ろに引くときは肩甲骨を寄せましょう。呼吸は止めずに、数を数えながら行いましょう。
※肩に痛みがある方は無理のない範囲で行いましょう。

②肩甲骨のダイナミックストレッチ2

<方法>

両腕を伸ばした姿勢を作り、手の平は内側に向けましょう。(写真③) 手を内側に捻って、手のひらを外に向けながら肘を曲げて肩甲骨を寄せます。(写真④) 肩甲骨が寄ったら、写真③の姿勢に戻します。

この動作を5～10回繰り返し行います。1日3セットを目標に行いましょう。

<ポイント>

肩が上がり過ぎたり、首に力が入り過ぎたりしないように気を付けて行いましょう。呼吸を止めずに、数を数えながら行いましょう。
※肩に痛みがある方は無理のない範囲で行いましょう。



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
鈴木 崇寛 元気アップ教室

- 出身地/白河市
- 最近の趣味/お菓子作り
- 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～土曜日 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