

## こちらJヴィレッジフィットネスクラブです

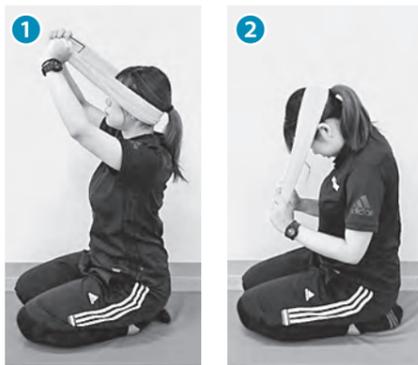
8月になり猛暑が続く毎日ではございますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？暑さでだらだらとした生活を送らないためにも体を動かしてみましょう。今回は「お家でできるタオルストレッチ」をご紹介します。水分補給を行いながらストレッチしていきましょう！

【準備物】タオル(1枚)、飲み物



### ◆首のストレッチ

- ①タオルを後頭部につけ、両手で端を持ちます。(写真1)
- ②タオルを斜め上に向かって引きます。(写真1)  
※無理に引っ張らないように行いましょう。
- ③10秒間を目安に行いましょう。
- ④次はタオルの位置を頭の上の方にします。(写真2)
- ⑤タオルを斜め下に引きます。(写真2)
- ⑥10秒間を目安に行いましょう。



### ◆お尻のストレッチ

水分補給  
忘れずに！



- ①仰向けで寝ます。
- ②片方のお膝の裏にタオルを通し、両手で端を持ちます。(写真3)
- ③顔の方へタオルを引き寄せます。(写真4)
- ④10秒間を目安に行い、反対側も同様に行います。



### ◆太もも裏のストレッチ

- ①片方の足の裏にタオルをかけ、両手で端を持ちます。(写真5)
- ②仰向けに寝ます。
- ③膝を伸ばし、太ももの裏を伸ばします。(写真6)  
※伸ばすのがきつい方は、お膝を少し曲げて行いましょう。
- ④10秒間を目安に行い、反対側も同様に行います。



### Jヴィレッジよりお知らせ

Jヴィレッジでは、天然芝のピッチを無料開放しております。プロのサッカー選手も使用したことがある芝の上で汗を流してみませんか？サッカーはもちろん、遊べるスペースもございますのでご家族皆さままでお楽しみいただけます。

その他ヨガ教室、親子体操、リズム体操、ストレッチポール教室、サッカー教室など行っております。日時詳細につきましてはJヴィレッジ公式ホームページまたは下記の電話番号までお問合せください。

#### 〈Jヴィレッジフィットネスクラブ〉

##### ○営業時間

火曜日～金曜日 午前10時～午後9時(最終入館 午後8時30分)

土曜日、日曜日、祝日 午前10時～午後5時30分(最終入館 午後5時)

○お問合せ ☎0240-23-7013



Jヴィレッジ  
フィットネスクラブ  
トレーナー  
櫻村 結理  
マイブーム：餃子作り

## 一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

～第2次広野町健康づくり計画より～

平成31年に第2次広野町健康づくり計画を策定しました。

成人の1日あたりの食塩摂取量の目標量(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」)は、**男性で1日7.5g未満、女性は6.5g未満**とされています。

**広野町の男性は14.5g、女性は11.9gと、目標量を大きく上回っています。**

「1日の食塩摂取の適量を守った(減塩の)食事」をするために、家庭でできることを紹介します！

### ◆食品の外装の成分表示を見て、食塩相当量を確認しよう

→食べる前にチェック！ラーメンなどはスープを残すことで減塩できます！

### ◆家庭における塩分濃度を把握しよう

→保健センターで塩分測定器を貸出します！家庭で気軽にチェックできます！

### ◆薄味に慣れよう

### ◆調味料は控えめにしよう

### ◆香味野菜をうまく使おう

### ◆素材の味を楽しみ、減塩、化学調味料を控えた食生活に努めよう

※総合検診で尿検査を行った方は、1日の推定食塩摂取量検査を実施しています。健診結果を見て、確認しましょう！



## 広野町総合検診(追加検診)のおしらせ

今年度最後の総合検診を以下のとおり実施します。7月に受診できなかった方はぜひ受診しましょう。

日程	令和2年8月23日(日)
受付時間	午前7時30分～午前11時(開館：午前7時)
場所	広野町中央体育館
検診内容	・特定健康診査または健康診査(血液検査等) ・各種がん検診(胃、大腸、肺、前立腺)、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症
持ち物	保険者証、受診録、特定健診受診券等 (社会保険被扶養者の方は <b>特定健診受診券</b> の準備をお願いします。)

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

※当日はマスクを着用のうえご来場ください。

問 健康福祉課 ☎0240-27-2113  
保健センター ☎0240-27-3040

### 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	8/10(月)・23(日) 9/6(日)	8/9(日)・16(日)・30(日) 9/13(日)
診察時間	9:00～15:00	9:00～15:00

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

### ♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までに、予約が必要となります。

日時：9月3日(木)  
午前10時～正午  
場所：保健センター  
☎0240-27-3040