

# 包括支援センターだより

## セラバンドを使って、楽しくラクラク運動



今回はセラバンドを使った運動を紹介します。  
セラバンドとは、ゴム素材のもので色によって負荷量が異なります。  
セラバンドを使う際は、勢いをつけて伸ばしたり、戻したりしないよう  
注意しましょう。

### 介護者のつどい

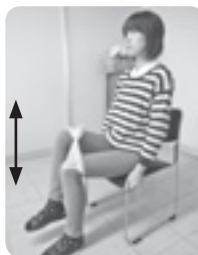
と き 2月20日(木)  
午後1時30分～3時30分  
ところ 市役所5階第5会議室  
対象者 市内在住の介護者  
申し込み 2月19日(水)までにご連絡  
ください。

#### 1 腕を伸ばす



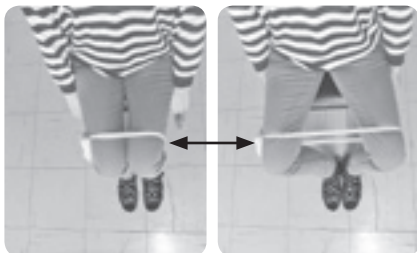
肩幅くらいにセラバンドを持ち、ゆっくり腕を左右に開きます。背中を伸ばし、肩甲骨同士をくっつけるイメージで行いましょう。

#### 2 足上げの運動



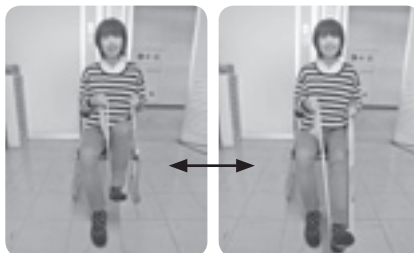
セラバンドを両ひざの上の部分で巻きます。片足ずつ交互に足上げの運動をしましょう。

#### 3 足の開脚



セラバンドを両ひざの上の部分で巻きます。ゆっくり足を開きます。閉じるときもゆっくり行いましょう。

#### 4 ひざの曲げ伸ばし



セラバンドを片足にかけ、ひざの曲げ伸ばし運動をします。手の位置は変えず、膝は伸ばしきらないようにしましょう。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線366)



平成25年中の市内の火災発生件数は20件で、前年より10件減少しました。火災種別では、建物火災13件、林野火災1件、車両火災3件、その他火災3件で、地区別では、村上地区8件、荒川地区5件、神林地区2件、朝日地区4件、山北地区1件です。救急出動件数は2451件で、前年より47件増加しています。主な内訳は、急病1556件、一般負傷324件、交通事故155件などです。特に高齢者の搬送が増加傾向にあります。救助出動件数は43件で、交通事故22件、水難事故6件などがありました。

また、市内で発生した事故などによるドクターヘリの出動件数は13件でした。

火災の発生が大幅に減少した要因として、消防団などによる予防広報や住宅用火災警報器の設置が増加したことなど、市民の皆さんの火災予防への心掛けによるものと考えられます。

まだまだ寒さが続き、ストーブなどの暖房器具を使用します。引き続き火の元には十分注意し、火災を起さないよう気をつけましょう。

#### 平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	12月	12月末までの累計	
		本年	昨年
火災	1件	20件	30件
救急	218件	2,451件	2,404件
救助	2件	43件	49件
その他の災害	20件	309件	206件

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他(土砂災害・漏油事故)」「ポンプ車の救急出動」など

### 平成25年 市内における火災などの発生状況

●問い合わせ 消防本部 ☎53・0119

# むらさみ

