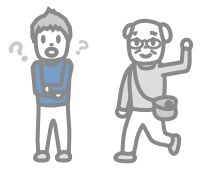
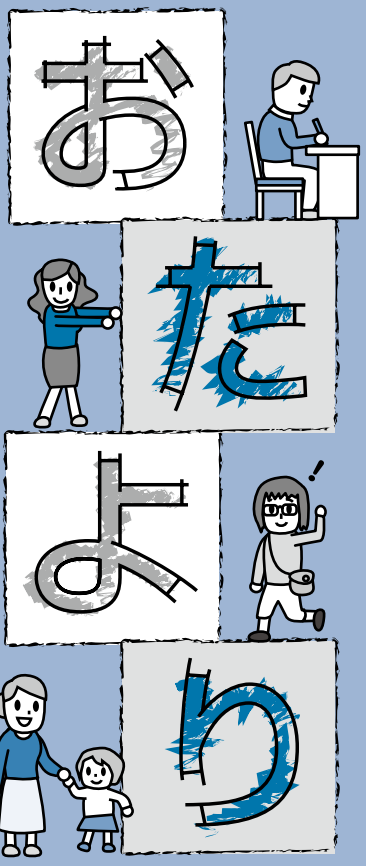


長崎のいろんなことを
 気軽に話ませんか？



「運動」は「スポーツ」と捉えがちですが、
 健康のため「運動」をしたいと思っ
 ていても何から始めていいもの
 か・・・腰の重い私でも無理なく出
 来ることを教えてください。
 〔戸石町 30代 女性〕

過度な運動は、体力を保つだけでな
 く、生活習慣病や認知症の予防、スト
 レス解消などに効果があり、健康づく
 りには欠かせません。
 「運動」は「スポーツ」と捉えがちです
 が、気負う必要はありません。いただ
 いたおたよりのように気持ちいいあつて
 も、仕事や家事に追われて実行に移せ
 ないかたもたくさんいらつしやるのでし
 う。そんなかたに、手軽
 に始められる「プラス
 10分からだを動かそ
 う」を「提案」します。



からだを動かすことを意識すると、
 毎日の生活の中にも健康になるチャン
 スはたくさんあります。まずは、座る・
 立つ歩くときの姿勢を直すこと。背筋
 をピンッと伸ばし、お腹をグッと凹へこま
 せる習慣を身につけましょう。姿勢が
 よいと若くみえる効果もあります。
 外出時には歩幅を少し広くとり早
 歩きしたり、家の中ではテキパキ動作
 をしたりして、からだの動きを意識し
 た10分間を取り入れましょう。
 〔外出の時の例〕
 買い物しながらウォーキング、買
 いだめせずに「こまめに外出、遠回り
 をする、積極的に階段を利用する、
 手前のバス停で降りる、自分の徒歩
 圏内を広げるなど」
 〔家の中の例〕
 掃除機・モップかけ、床や窓ふき掃
 除の回数を増やす、テレビを見なが
 らストレッチなど

いつでも、誰でもで
 きるラジオ体操もお
 勧めです。ひとつひと
 つの動作と呼吸を意識
 して行いましょう。
 筋力アップの運動と
 ウォーキングなどの有
 酸素運動を組み合わせれば、筋力低下
 と肥満を同時に防ぐことができます。
 最初から無理をせず、自分のペース
 で少しずつからだを動かす時間を増や
 しましょう。また、一緒に取り組む仲間
 がいることも長続きのコツです。
 市では、生活習慣病予防のために、
 健康ひろば（健康相談と運動実技指導）
 や、お手軽ウォーキング、ノルディック
 ウォーク教室などを開催し、市民の運
 動の習慣化を支援しています。広報な
 がさきで随時募集していますので
 チェックしてくださいね。
 （健康づくり課）



このコーナーに掲載する皆さん
 からのご意見を募集しています。
 広報ながさきのご感想やまちづ
 くりについてのご意見をプレゼン
 トクイズのコーナーにお寄せくだ
 さい。
 掲載させていただいたかたには、
 図書カードをプレゼントします。

※お便りは、広報ながさきや市ホーム
 ページでの紹介、プレゼントの発送に
 利用します。

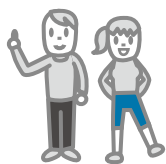
今月の
 プレゼント

お店 チョーコー醤油 商品 詰め合わせ調味料セット

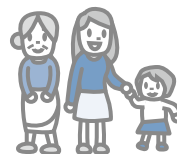


「選りすぐりの特産品
 はいかがですか？」長
 崎市ブランド振興会
 の会員が推奨するご
 覧の商品を今月は、
10名様
 にプレゼント!!

昭和16年に長崎で生まれた
 チョーコー醤油。安全・安心はもちろん、
 「健康と美味しさをお届けしま
 す」をモットーに全国の家庭で愛さ
 れています。
 美味しさが長続きする「密封ボ
 トル」で、一滴から欲しい分だけ中身
 が出せる、味と品質にこだわり抜
 いた調味料は絶品です！
 問 西坂町2-7 ☎826-6118



さまざまなご意見をお待ちしています。

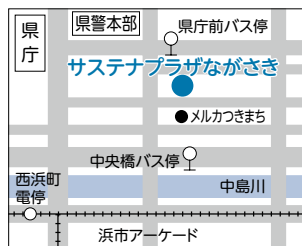


■サステナプラザながさきって？

エコ活動に興味があります。サステナプラザながさきって最近オープンしたと聞いたのですが、どういうところか、場所も含めて教えてください。(晴海台町 60代 男性)

エコ活動に興味があっても、何から始めていいのか、どんな活動が効果的なのか分からないかたも多いですね。そのようなかたに、「つながる、ひろがるエコライフの輪！」を合言葉に、気軽に集い、利用していただき、みなさんとエコライフをつなぐ「プラットフォーム(拠点)」、それが「サステナプラザながさき」です。「だれでも」「いつでも」「簡単に」実践できる、身近でお得な、楽しいエコ情報を収集し、発信しています。

を無料でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。
サステナプラザながさきは、市の中心部(万才町)という便利な場所にあります。お買い物やお散歩の合間にのぞいてみませんか。「あなたにできるエコ」が見つかるかもしれません。スタッフが笑顔でお待ちしています。詳しくはサステナプラザながさき(☎895・5554)にお尋ねください。(環境政策課)



■子育てのサポートは？

出産後、周りに助けしてくれる人がなくて心身ともに困っているママがいます。市からの援助はないのでしょうか？(家野町 50代 女性)

産後は、心身の痛みやトラブルが生じやすく、子育てに関しても、不安なことがたくさん出てくる時期です。そのような時、生後2か月までは、新生児・乳児訪問を受けることができ、沐浴の仕方や授乳方法など、助産師が訪問してアドバイスをしています。

さらに、妊娠中に困ったときはもちろん、出産後の支援をしてくれる人がいないため、家事や育児の支援を受け

たいときや、出産後に気分が落ち込んでいるときなど、保健師が訪問し子育て支援に関する情報提供を行いますので(ごども健康課)☎829・1255へご相談ください。

また、市では、子育ての援助をしてほしい人(おねがい会員)と子育ての援助をしたい人(まかせて会員)が会員となつて、子どもの預かりや保育所への送迎など一時的な子育ての助け合いを行う地域住民参加型の組織(ファミリー・サポート・センターながさき)を運営しています。

ファミリー・サポート・センターについて

○会員の要件、登録について
おねがい会員…市内在住で、子育ての支援(小学生まで)をしてほしいかた。登録が必要です。

まかせて会員…市内在住で、自宅で子どもを預かることができるかた。所定の研修(年3回程程度)を受講されたかたが登録されます。

○利用料金

1時間 700～900円

(曜日や時間帯によってかわります)

○利用方法

おねがい会員からセンターへ利用を申し込むと、センターがおねがい会員の条件に合うまかせて会員へ依頼し、マッチングを行います。

○問い合わせ先

子育て支援課 ☎829・1270

(子育て支援課、ごども健康課)

問題

森林や草地に生息し、春から夏に活発に活動。人の血を吸い、感染症を媒介するダニは？(ヒント、23ページ)

答え



応募方法・応募先

①〇〇〇に入る答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙に対するお便りなどを必ず書いて、はがきホームページで応募してください。抽選で右欄のプレゼントを差し上げます。締め切りは8月31日(水)消印有効です。たくさんのご応募お待ちしております。

【はがき】〒850-8685
長崎市「広報ながさき」プレゼント係
【市ホームページ】トップページ「市民参加」の「プレゼントクイズ」



QRコード

発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。プレゼントは、商品を提供していただくお店から発送します。お便りは、広報ながさきや市ホームページで紹介させていただく場合があります。

今月のクイズ

【7月号の答え】
18歳

※6月号には306通のお便りをいただきました。ありがとうございました。