

発行/京田辺市
〒610-0393 京都府京田辺市田辺80
☎(0774)63-1122 FAX(0774)63-4781
HP http://www.kyotanabe.jp/

京たなべ

世帯数 26,013世帯
男 31,856人
女 33,503人
合計 65,359人



筋力

握力計に力を込める!



目指せ体力アップ! ピンピン教室で介護予防



柔軟性

足を伸ばして前屈



歩行力

5m歩いてタイムを測定

10月2日、フィットネスクラブ・プロ・スパ松井山手店で、ピンピン教室・フィットネス編を開きました。同店での教室は、市が高齢者の介護予防のため、4年前から行っています。参加者は全8回を通して、トレーニングや自宅での課題をこなし、体力の向上を目指します。初回となるこの日は体力測定を行い、筋力・柔軟性・歩行力など5項目をチェック。26人の参加者は、和やかにおしゃべりを楽しみながらも、自分の番が回ってくると真剣な表情で体を動かしていました。その後、軽いストレッチをして初回は終了(写真①)。7回目にも同じ測定を行い、体力アップができたかどうか確認する予定です。3年ぶりに参加した中村フク恵さん(68)は、「普段から運動を心掛けていますが、前回より体力の衰えを感じます。休まず参加して、最後の測定結果を楽しみにしたい」と話してくれました。

セアカゴケグモ



注意

かまれたら流水で洗い医療機関へ

全国各地でセアカゴケグモが発生しています。セアカゴケグモは少量の毒を持っていますが、攻撃性はなく、直接触ったりしない限りかむことはありません。殺虫剤を使ったり、靴で踏みつぶしたりすれば簡単に退治できますので、見つけたときはあわてず対処してください。万が一かまれたときは、すぐに流水で洗い流し、清潔を保って医療機関に相談してください。

◆セアカゴケグモ(成体雌)の特徴

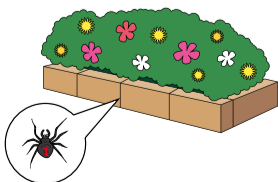
セアカゴケグモで毒を持っているのは、成体の雌だけです。次のような体の特徴があります。

- ▼体長は足を除いて1cm程度
- ▼体は黒色で腹部が丸く、赤い模様があります

◆こんな場所を好みます

- ▼側溝・排水溝のふたの裏
- ▼庭・花壇のコンクリートブロックの隙間
- ▼植木鉢・プランターの下
- ▼エアコン室外機の裏

問合せ先=環境課(☎64-1366)



市は、同志社大学と連携し「心と体を元気にするお手軽体操講座」を開きます。「運動不足を解消したいけど、何から始めれば良いかわからない」ということはありませんか。同講座では、一人ひとりの日常に合った、手軽にできる体操を紹介していきます。自分にぴったりの体操を見つけ、新しい運動習慣を始めませんか。対象||市内に在住・通勤・通学する18歳以上、2日とも参加できる人

11月18日(日)・講演会(テーマ:心と体を元気にするための身体活動実践術) 11月24日(土)・実技指導(テーマ:手軽にできる柔軟体操&筋トレ) 24日は、運動のできる服装・上靴を持参してください。

申し込み||11月9日(金) 申込・問合せ先 ||市民企画課(〒610-0393(住所不要)、☎64-1314)

自分に合った体操って? 新しい運動習慣始めよう

