

＋10プラス・テンから はじめよう！～家事編～

■問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

みなさんは＋10(プラス・テン)という言葉を知っていますか。＋10とは『毎日、今より10分多くからだを動かすこと』です。たった10分で健康寿命(※)が長くなる効果があると分かっています。健康のためからだと動かすことが必要と分かっているけど、時間がとれないしコロナ禍で外出もしづらい、そう思っているあなたにおすすみたいのが、日常生活に運動を取り入れる＋10の運動です。

◇家事は小まめに

掃除や洗濯などの家事をまとめて行うよりも毎日少しずつ行うことが＋10につながります。

◇食事の後片付けも積極的に

食べた後はゆっくりしたい気持ちもありますが、後片付けをしてからゆっくりしましょう。

◇洗濯物干しでスクワット

(※)健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

洗濯物かごを下に置き、背筋を伸ばして片足を半歩前に出します。ゆっくりしゃがんで洗濯物を一枚取り、ゆっくりと立ち上がります。前に出す足は適度に入れ替えましょう。

家事の中で＋10

◇駐車はできるだけ店の入口から遠い場所に

買い物に行って入口近くに駐車するのはなるべく、できるだけ

◇買い物袋をダンベル代わりに

買い物袋を左右に分けて両手に持ちます。歩くリズムに合わせながら両手に持った買い物袋

をゆっくり胸まで引き上げ、ゆっくり下ろしましょう。

はじめは10分でさえ面倒だと感じるかもしれませんが、その積み重ねが健康への第一歩です。忙しくて時間がない人も、日常生活の中の「ながら運動」で毎日今よりも10分多く動くことから始めましょう。ただし、無理は禁物です。最初は無理なく継続できるかがポイントなので、できることから始めてみましょう。



町地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分

※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

※広報3月号折込チラシ(子育てサポートセンター行事予定表)に記載している会場は、改修工事中そびあしんぐうになります。

7月の主なイベント

予約できる年齢・人数が異なります。

予約 7月1日(木)～

内容	日時
おはなし会	2日(金) 午前11時～11時20分
おたのしみ会	7日(水) ①午前10時～10時45分 ②午後1時30分～2時15分
0歳児クラブ①	9日(金) 午前10時～11時
1歳児クラブ	15日(木) 午前10時～11時
ベビーマッサージ	16日(金) 午前10時～11時
0歳児クラブ②	27日(火) 午前10時～11時
親子リトミック	30日(金) ①午前10時～10時30分 ②午前10時45分～11時30分

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。5月からかんがるーひろばの場所が変わっています。

※電話は1回線のため、お待たせすることがあります。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、そびあしんぐう休館日は休み

場所 そびあしんぐう遊戯室(新宮東4-1-1)

問い合わせ先 町地域子育て支援センター ☎963-0134(直)