自宅で簡単 カラダを動かそう!

第8弾

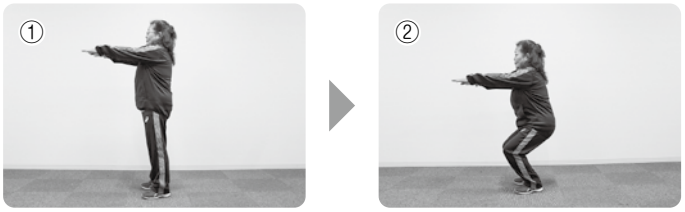
新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていませんか？
自宅で簡単にできる運動でリフレッシュしましょう！
今回、紹介するのは、スポーツ推進委員の奥村八重子(おくむらやえこ)さん（写真中央）、曽羽道明(そわみちあき)さん（写真左）、藤澤祥己(ふじさわよしみ)さん（写真右）です！

町のYouTubeで
動画も配信しています！
ぜひご覧ください！

簡単スクワット（2種） 【効果】下半身の筋力向上

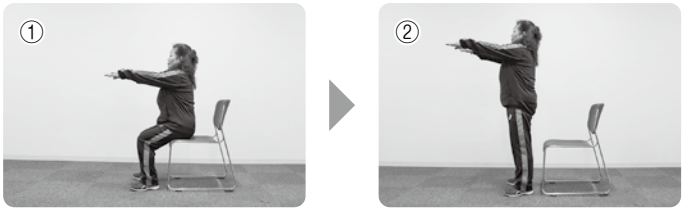
キープスクワット

①足を肩幅程度に開いた状態で立ち、両手をまっすぐ前に伸ばします。
②ゆっくりと腰を下げていき、足に少し負荷がかかる位置で約10秒間キープしたら、元の位置に戻します。これを繰り返し3回行います。



イスを使ったスクワット

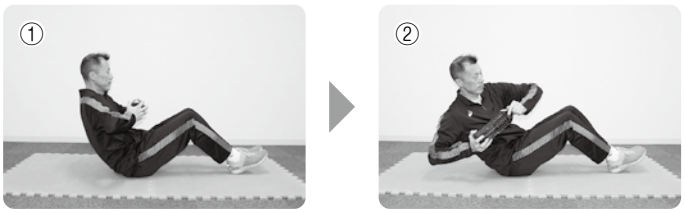
①イスに座り、足を肩幅程度に開き、両手をまっすぐ前に伸ばします。
②そのままの状態をキープしながら、ゆっくりと立ち上がって、ゆっくりと座ります。これを繰り返し10回行います。



★ワンポイントアドバイス　目線はまっすぐに、背筋が曲がらないよう意識しましょう。

くびれを作るトレーニング 【効果】お腹まわりの筋力向上、シェイプアップ

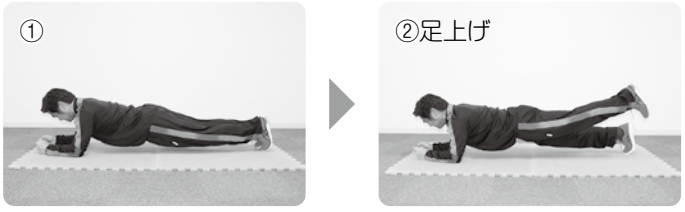
※水を入れたペットボトルを使います。
①ヒザを立てた状態で座り、ヒジを開くように、ペットボトルを両手でしっかりと持ちます。
②顔は正面のまま、腰を左右にひねります。左右にひねって1回とし、10回3セット行います。



★ワンポイントアドバイス　両足を浮かせて行うと、高い効果が期待できます。

プランク 【効果】体幹・お腹まわりの筋力向上

①四つん這いの姿勢から、両ヒジを床につき、足を伸ばして、つま先を立てます。
②頭から、かかとまで一直線の姿勢で、お腹に力を入れて、20秒から30秒間キープします。
これを3セット行います。足を上下させると、さらに負荷の高いトレーニングになります。



★ワンポイントアドバイス　腰が沈んだり、上がりすぎたりしないように、まっすぐの状態を意識してキープしましょう。

◆問い合わせ先　生涯学習課　生涯学習担当　☎0748-52-6566

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)接種について

●ヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）と子宮頸がん

子宮頸がんは、ウイルス感染で起こるがんの一つで、HPVの感染が原因と考えられています。HPVは、性経験のある女性であれば誰でも感染する可能性があり、子宮頸がん、肛門がん、膣がんなどの多くの病気の発生に関わっているとされています。

日本では、特に若い女性の子宮頸がんり患が増えています。

現在、HPVワクチンの定期接種を実施していますが、厚生労働省の通知により、積極的な勧奨とならない形で、対象者等へ必要な情報提供をすることになっています。

●ＨＰＶワクチンの有効性

HPVワクチンは、HPVの一部の型の感染を予防し、子宮頸がんの原因の50%～70%を防ぐことができるとされています。

●ＨＰＶワクチンのリスク

ワクチン接種部位の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。また、まれに重い症状（重いアレルギー症状、神経系の症状）が起こることがあるとされています。

●ＨＰＶワクチン接種の対象者

接種当日に日野町に住民登録がある小学校６年生から高校１年生の女子

接種をお考えの方は、HPVワクチンの有効性やリスクを十分にご理解いただいた上で、接種を受けるかどうかご判断をお願いします。

接種を希望される場合は、事前に福祉保健課保健担当までご連絡ください。

◆問い合わせ先　福祉保健課　保健担当　☎0748-52-6574

詳しくは、厚生労働省　ヒトパピローマウイルス感染症　検索

～子育てを応援する温かい輪を広げるために、皆さんのお力をいかしてみませんか～

子育てボランティアの募集&講座の開催

町では、0歳から3歳くらいまでの親子が参加する＜遊びのひろば＞などで一緒に遊んだり、見守りをしたりなどのお手伝いをしていていただく、「子育てボランティア」を広く募集しています。

また、「子育てボランティア」の基礎知識を学んでいただくための講座を下記のとおり開催します。お手伝いいただける方、講座の受講を希望される方は下記までお申し込みください。ご応募をお待ちしています。

【対象】子育てに関心があり、子育てボランティアとして町内の子育て支援事業で活動いただける方

【受講料】無料　**【申し込み期限】6月25日（金）**＊全日程の受講ができなくてもお申し込みいただけます。

【日時・場所・内容】

	日　時	場　所	内　容
第1回	7月2日(金) 10:00～12:00	つどいのひろば 『ぽけっと』 (河原一丁目１番地) ☎0748-53-2524	開講式（オリエンテーション）　参加者交流 ○日野町の子育て支援事業について ○ボランティア活動とは? ○子どもが喜ぶ手遊びやふれあい遊びと絵本の読み聞かせ
第2回	7月5日(月) 10:00～12:00	つどいのひろば 『ぽけっと』 (河原一丁目１番地)	○ボランティア体験 「赤ちゃんとふれ合おう！」 ＊いずれか一日以上、参加してください。
	7月6日(火) 10:00～12:00		
	7月14日(水) 10:00～11:30	日野公民館多目的ホール ＜親子運動ひろばにて＞	
第3回	7月16日(金) 10:00～12:00	つどいのひろば 『ぽけっと』 (河原一丁目１番地)	○ファミリーサポートセンターについて ○子どもの健やかな成長を見守るために ○子どもの見方は味方 閉講式（ボランティア登録）

◆ボランティアおよび講座の申し込み先
日野町子育て支援チーム
（事務局 子ども支援課）
☎0748-52-6583
FAX 0748-52-0089

＊申し込みは、電話・FAXでも可能です。申し込み用紙は、組回覧または、社会福祉協議会、シルバー人材センター、保健センター、つどいのひろば『ぽけっと』、各公民館、図書館、子ども支援課にも設置しています。町のホームページからもダウンロードしていただけます。