

高齢者の皆さまが生き生きと毎日を過ごすために ～自宅でできるかんたん体操～

新型コロナウイルス感染が再び感染拡大しないように「新しい生活様式」を日常生活に取り入れているなかで、自宅で過ごす時間が長くなり「動かない」時間が増え、身体や頭の働きが低下してしまうフレイル（虚弱）が進むことが心配されます。動かない時間を減らし自宅でもできる運動で、なるべく体を動かしましょう。

☎ 地域包括支援センター ☎ 443-1207

スクワット〔お尻の筋力をつける〕

安全のため、いすやソファの前で行います。

①椅子の前に立ち、両足を肩幅に広げ、少しつま先を外側に開きます。

②ゆっくりとひざを曲げ、お尻を引くように体をしずめます。ひざはつま先より前に出ないようにします。

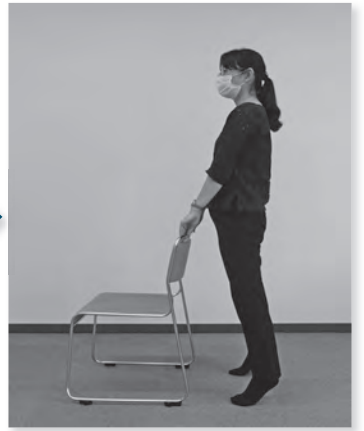


③ゆっくりと元に戻ります。
《回数目安》5～6回程度
ポイント
お尻を軽く下ろすことからはじめ、ひざは90度以上に曲げないようにしましょう。

かかとあげ〔下肢の筋力をつける〕

①椅子の背もたれなどにつかまり、両足を開いて立ちます。

②なるべくひざを伸ばしたまま、かかとをゆっくりあげます。



③かかとをゆっくり下ろします。
《回数目安》10回程度

背中そらし〔猫背を予防し、姿勢を整える〕

①椅子に座り、両肘を曲げて両腕を体の前に立てます。



②両腕を左右にゆっくり開き（胸を開くようなイメージ）、肩甲骨をよせ、10秒程度姿勢を保ち、元の姿勢に戻す。



《回数目安》3回程度

※《回数目安》は、1回の運動で行う回数を目安です。ご自身の身体状況に合わせて1日の実施する回数を調節してください。

危険ブロッケン等除却費補助金の受付開始
市内の道路に面して設置されている、高さ1・2mを超えており、道路境界線から壁までの距離が壁の高さより短いブロッケン等の除却工事を行う方に対し、補助金を交付します。

受付期間 6月1日(月)～12月28日(月)
受付件数 20件(先着順)
補助金額 10万円上限
(除却に要する経費の3分2以内で千円未満切り捨て)
申請方法 申請書に必要事項を記載のうえ、添付書類と一緒に都市計画課へ提出してください。
申請書は、都市計画課窓口で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。
都市計画課 ☎ 443-1430

耐震改修工事補助事業
平成12年5月31日以前に建築、または工事着工された個人の木造住宅で、耐震診断の結果が1・0未満(倒壊のおそれがある)であった住宅の耐震改修工事を行う方に補助金を交付します。
受付件数 10件(先着順)
補助金額 40万円上限
(耐震改修工事費、設計費、)

申請方法 申請書に必要事項を記載のうえ、添付書類と一緒に都市計画課へ提出してください。
申請書は、都市計画課窓口で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。
※予算に達した時点で終了です。
※申請前に耐震診断・耐震改修を行われた方は申請できません。
都市計画課 ☎ 443-1430

耐震診断補助事業
平成12年5月31日以前に建築、または工事着工された個人の木造住宅で、耐震診断を行う方に補助金を交付します。
受付件数 10件(先着順)
補助金額 8万円上限
(耐震診断に要する経費の3分の2以内で千円未満切り捨て)

申請方法 申請書に必要事項を記載のうえ、添付書類と一緒に都市計画課へ提出してください。
申請書は、都市計画課窓口で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。
※予算に達した時点で終了です。
※申請前に耐震診断・耐震改修を行われた方は申請できません。
都市計画課 ☎ 443-1430

木造住宅の耐震診断・耐震改修工事補助金の受付開始
工事監理費を補助対象)

記号の見方 日時 会場 内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ ☎ 444-0815