

◆「スロージョギング」に
チャレンジ

運動はキツイ方が効果が
高いと思っっている方は多い
のではないのでしょうか。

筋肉には「速筋」と「遅筋」があり、瞬発力を発揮する「速筋」は、使うと血液中に乳酸がたまり「キツイ、苦しい」と感じます。反対に持久力を発揮する「遅筋」は、使っても乳酸がたまりにくいので、「疲れにくい」という特徴があります。

そこで、誰でも簡単にできる「スロージョギング」。その名のとおりゆっくり走ることなのですが、これは「遅筋」のみを使うため疲れにくく、歩くくらいの速さでジョギングと同じくらいの効果が得られるのが、画期的なところですよ。

◎キツくないのに、効果が
高い「ニコニコペース」

血液中に乳酸が増えると運動を「キツイ」と感じるようになりますが、ニコニコペースでは乳酸がたまり

ないので、笑顔で運動を続けることができます。ニコニコペースは、最大酸素摂取量の50%の運動強度であり、これは血液中の乳酸がちょうど増え始めるぎりぎりの運動ペースです。年齢や体力、運動経験によつて異なりますが、ランニング経験のない人なら時速4〜5 kmほどで心拍数でいうと、「138〜(年齢・2)」前後が目安です。【例：60歳の場合、「138〜(60÷2)＝108」で、一分間に108回の脈拍になるくらいの運動が目安】

ウォーキングは有酸素運動の代表格ですが、体力アップやダイエット効果を求めるなら、速足で歩いたり腕を大きく振って歩くなど負荷を付ける必要があります。

◎スロージョギングのポイント
①姿勢を伸ばし、やや前傾姿勢で走るような姿勢をとる
②足は蹴らずに、地面を押しただけで蹴り上げると速筋を使うので、キツく感じる

③ニコニコとおしゃべりしながら歩くおしゃべりできない場合はペースが速すぎる
④途中で歩いていてもOK
⑤1日30分を目標に2〜3回に分けてもOK
◎「すこやかロード」を活用しよう！
保健センターでは、5月から11月まですこやかロードを活用したスタンプラリーを行っています。
ペール周辺をまわる約2キロのウォーキングコースで、コースの途中で押すスタンプをためるとモスピーポイントや、がん検診や予防接種に使えるクーポン券

いんぷおめしよん
情報蔵

information

等と交換できます。常連の方はクーポン券を使って、毎年無料で町の健診を受けています。

このコースは1周するとちょうど30分程度の運動になりますので、興味のある方は、スロージョギングで取り組んでみてはいかがでしょうか。

(スタンプカード配布場所は、保健センター、うらら公園管理棟)

ねんきん

◆国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な年金
◎国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満

たしている方です。

・20歳から60歳未満の方
・国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者を除く)
※60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入されている方も加入できます。

◎こんなメリットがあります

①掛金の全額が課税所得から控除され、所得税・住民税ともに軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。

②加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設定ができます。
③保証付きに加入した方が

戸籍の窓

4月16日～5月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

高野 実結 ちゃん 4/30 尚人さん

お悔やみ

申し上げます

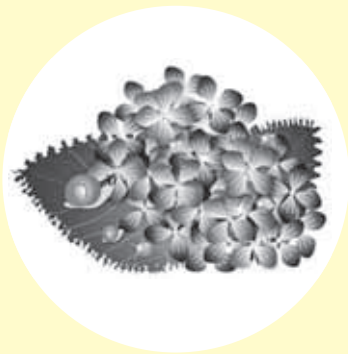
谷越 孝雄 さん	4/20	73歳
森嶋 良男 さん	4/23	70歳
佐々木優子 さん	4/25	48歳
山本 武志 さん	4/30	78歳
遠藤トミ子 さん	4/30	82歳
中易千代子 さん	5/1	69歳
大西 幹男 さん	5/8	94歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 2区 谷越トキエ 様
子 谷越 孝雄 氏 死去に際して
- 9区 森嶋 律子 様
夫 森嶋 良男 氏 死去に際して
- 2区 高田智恵子 様
子 佐々木優子 氏 死去に際して
- 1区 佐藤 克美 様
義母 遠藤トミ子 氏 死去に際して
- 2区 中易 利則 様
叔母 中易千代子 氏 死去に際して
- 1区 大西 雅裕 様
父 大西 幹男 氏 死去に際して



◆模擬火災訓練を実施します
平成29年7月3日(月曜日)に妹背牛消防演習を実施しますが、その中で模擬火災訓練と一斉放水を行います。
模擬火災訓練とは、出火建物を想定した実戦的な訓練です。大サイレンを吹鳴し、消防車両を出勤させて消火栓に接続し、実際に放

しょうぼう

保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。
※詳しくは北海道国民年金基金(フリーダイヤル0120-654192)までお問合せください。

水する等緊張感のある訓練です。また、消防車両が到着してから、放水するまでの消防団職員の機敏な動きも魅力があります。
一斉放水とは、ポンプ性能を再確認するとともに、筒先員の訓練のために圧力を上げて放水します。地域住民への火災予防や消防力のPR的な要素もあります。大空へ向けての放水は、放水時の水の高さが同じになるのも迫力があり、訓練の最後を飾ります。
当日は、午後3時10分から市街地の中心部(十字街)で行います。日頃の訓練の成果を発揮できるよう消防団職員が団結して訓練に臨みますので、地域住民皆様

◆詐欺的ネット通販にご用心!
ここ数年で被害は7倍に↑
◎例えば
ネット通販は手軽に注文できる反面、相手方の信用性、連絡先等が不明瞭で、一部に「支払後、商品が届かない」という被害が発生

はいさつ



多数のご観覧をいただきませうようお願いいたします。

◎注意
・ネット通販はリスクが生じる可能性を知って利用する!
・価格が極端に安いものは要注意!
・広告文の日本語の文法が怪しいものは要注意!
・相手側の所在地、連絡先の記載無しは要注意!
・支払い方法が現金振込のみ、または振込先が個人名の場合も要注意!
◆交通事故防止について
冬タイヤのままでは舗装路面でのグリップ力が低下します。適切な時期の夏タイヤへの交換と、空気圧の調整を怠りません。
していただきます。
注文商品も雑貨、自転車、衣料品等、多種多様!

第2回警察官採用試験について

- ・受付期間 8月1日(火)～28日(月)
- ・一次試験日 9月17日(日)
- ・区分 ①大卒男女
②大卒以外の男女

※お問い合わせ 妹背牛駐在所 32-2052
深川警察署 23-0110

点検も必要です。

5月号の「ようこそ妹背牛町へ」での新人職員紹介を左記のとおり訂正しお詫び申し上げます。
正 長利一真 技師
誤 長利一真 主事