



魚のつかみ取りの様子



浴衣姿でかわいい踊り

“すぎっこまつり”開催

7月14日(土)ちづ保育園

ちづ保育園で「すぎっこまつり」が開催されました。

おまつりは園児たちによる踊りでスタートし、人形すくいや的あて、くじ引き、ビン倒しなどの夜店があり、カレーやかき氷、ホットドックなどの食べ物も振る舞われました。

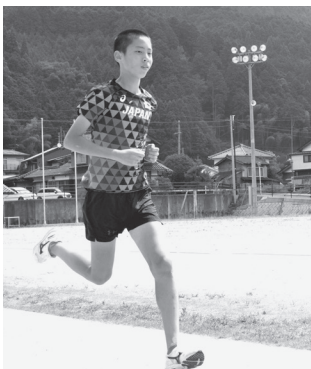
最後は、親子ふれあい踊りで仲良く踊って楽しいおまつりとなりました。

ちびっこ河川パトロール隊結成式

7月22日(日)

ちびっこ河川パトロール隊の結成式が行われ、参加した隊員たちは、魚のつかみ取りなどで本町の自然に親しむとともに、県の職員を講師に、増水や洪水など、河川の恐ろしさを学びました。

最後に親水公園の清掃を行い、本会の主催である町親水公園連絡協議会のメンバーとともに、この美しい川を守っていかうと決意を新たにしました。



陸上部 大呂さんの練習の様子



野球部の練習の様子



県大会優勝報告会

智頭中学校野球部県大会優勝
中国大会出場おめでとう！

7月30日(月)智頭町役場

智頭中学校野球部の皆さんが鳥取県中学校総合体育大会で優勝を収め、智頭町役場で優勝報告会が行われました。

寺谷町長から優勝のお祝いと中国大会への激励の言葉をいただいたあと、主将の寺部さんは「指導してください先生やコーチ、ここまで応援してくれた家族の期待に応えられるような試合をしたい。2勝すると全国大会なのでそこも目標としている」と中国大会への意気込みを話してくださいました。

中国大会は野球部だけでなく、水泳男子100m自由形で春摘夏輝さん、ソフトテニス部の谷口綾さん・谷口愛佳さんペア、陸上男子3000mで大呂青葉さんが出場します。

皆さんが日ごろから心身ともに鍛え、目標に向かってひたむきに努力を積み重ねてきたことが実を結びました。

皆さん中国大会出場おめでとうございます！

「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の紹介④

あなたの「体」と「こころ」を大切にするために…

智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」では、健康づくりの具体的な取り組みを7つの分野に分けて定めています。今月は「運動」について紹介します。

運動

目標：毎日10分、身体を動かす時間を増やそう

身体活動の効果

- ・ 肥満が改善する。
- ・ 血圧が安定する。
- ・ がんなどの生活習慣病や認知症の予防につながる。
- ・ 筋力向上や身体のバランスが安定し、介護予防につながる。
- ・ 便秘が改善する。



身体をこまめに動かすことは、健康維持にとっても重要です。

しかし、平成29年度に福祉課が行った調査では、何らかの運動を週に1回以上している人は全体の50・4%でした。運動習慣のない人に、その理由を尋ねたところ、「時間がないから」と答えた人が32・1%でした。



「運動」というと、いわゆる「スポーツ」を思い浮かべ、「時間がないとできない」と思いがちです。しかし、掃除や洗濯などの生活活動で身体を動かすことも、運動と同様の効果があります。

忙しい人でもできる！

運動あれこれ

- ・ テレビを見ながら、かかとの上げ下げやスクワット。
- ・ いすに座って、足の上げ下げや上体ねじり。
- ・ 歩幅を大きくする。早足で歩く。
- ・ 階段を使う。

ウォーキングにトライ！

本町では、手軽な運動としてウォーキングを広めています。ウォーキングは体内に酸素を取り入れて糖質や脂肪を燃やす効果があるため、肥満予防・解消効果があります。ウォーキングは心肺機能を高める、血行を良くする、自律神経のバランスを整えるなど、心身ともに効果をもたらします。



健康ポイントも貯まります！

- ① 3人以上でウォーキンググループをつくり、町（福祉課）に登録

- ② グループの中の2人以上で、月10日以上ウォーキング

健康ポイント 2ポイント/月

身体活動時の注意事項

- ・ 体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう。
- ・ 9月はまだ残暑が厳しいです。涼しい時間帯に身体を動かすようにしましょう。
- ・ 水分摂取、休憩をこまめに取りましょう。
- ・ 市販のスポーツドリンクは塩分よりも糖分が高いため、大量の汗をかくような状況でなければ、水・お茶で水分補給しましょう。



智頭町健康キャラクター まめ助くん