



保健師の健康アドバイス

健康かんら21(第4次)を策定しました⑩

健康課保健係 ☎(67)5159

身体活動・運動編
「積極的に外出し、身体を動かそう」

1日合計30分以上
歩こう

家事や仕事の合間など、日常生活の隙間時間を活用して、効果的な歩き方で歩いてみましょう。

◆歩き方のポイント◆

1 目線は前方へ

下を向いていると猫背になるため、少し遠くを見るようにします。

2 姿勢よく

身長を1センチくらい伸ばすようにイメージ(背筋を伸ばし胸を張る)しながら歩くと、自然と腹筋と背筋を使います。

3 腕は楽に振る

ひじを曲げると指先はむくみにくくなり、早歩きに適しています。

4 つま先(親指)で蹴る

地面に親指で跡を残すようなイメージでつま先を蹴りながら歩くと、ふくらはぎも効果的に使って歩くことができます。

5 かかとから着地

かかとから着地することで、すねの筋肉をよく使います。これを意識するとつまずきにくくなります。

県公式アプリ「G-WALK+」

健康づくりへの取り組みをサポートするアプリ(ダウンロードは無料)です。スマホを持ち歩くだけで歩数を自動で記録したり、エクササイズ動画を視聴できます。各種取り組みにポイントが付与され、貯まったポイントは抽選で景品と交換できます。



このような歩き方をするだけで、歩幅が大きくなり、筋肉をたくさん使うことができます。けがの予防や効果を高めるために準備運動を、歩き終わりにには筋肉をほぐすための整理運動を行いましょう。

群馬県公式アプリ「G-WALK+」内のGウォーチャンネル(動画)では「美しく歩くためのストレッチ&トレーニング」が視聴できます。アプリをダウンロードしてご利用ください。

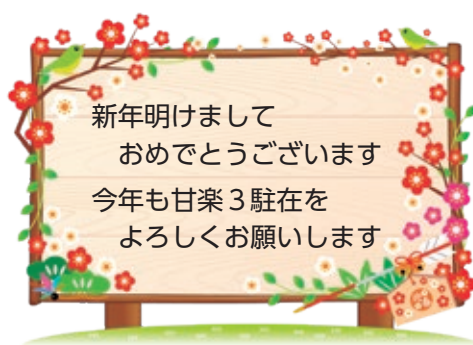


連載
No.175

きらきら☆かんら
駐在所だより



金井駐在所
林 昌宏さん



夕暮れ時の早めの ライト点灯と 反射材の着用

群馬県警察では、夕暮れ時や夜間の交通事故を防止するため、早めのライト点灯と反射材の着用を促進しています。

日没が早い冬の夕暮れ時は車両と歩行者の交通事故を防止するため、**ドライバールの皆さんには早めのライト点灯を、歩行者・自転車**

車運転者の皆さんには**反射材の着用**をお願いしています。

ドライバールの皆さんへ



車のライトは、ドライバールにとって周りが見えやすくなるだけでなく、歩行者や他のドライバーからも車の存在が分かるため、早めのライトの点灯は、夕暮れ時や夜間の交通事故防止に効果があります。

運転中の前照灯は、原則としてハイビームで走行し、対向車や歩行者が近づいた場合などは小まめにライトを切り替えることで、歩行者などをしっかり確認することができ、こちらも交通事故防止に効果的です。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【年始の休館日】

1日(水・祝)～3日(金)



【1月の休館日】

6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

▶学習スペースを開放しています

図書館では、町内在住の人を優先に学習席を開放しています。1階図書室内と2階ロビー合わせて20席あり、休憩スペースでは飲食も可能です。テスト勉強やテレワークなどにご利用ください。



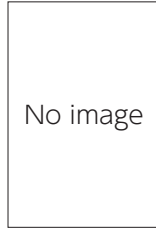
▶電子書籍 新たなタイトル入荷！

世界各国の雑誌はもちろん、子どもから大人まで楽しめる幅広いジャンルを取り入れています。ぜひご活用ください！

かんらまち電子図書館
Kanra Town Digital Library



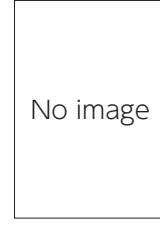
NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



No image

最強の農業コンサルタント
ト森田繁子現る

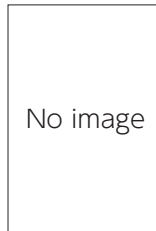
森田繁子と腹八分
河崎秋子 著
徳間書店



No image

心揺れる！警察ミステリー

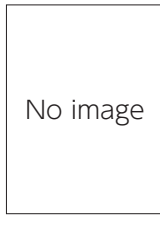
こぼれ落ちる欠片
のために
本多孝好 著
集英社



No image

今年もモヤモヤを吹き飛ばしていきましょう

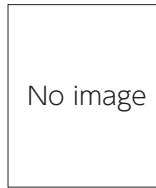
愛のモヤモヤ
相談室
相談室
美輪明宏 著
大和書房



No image

江戸の文化の立役者！

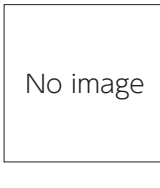
薦屋重三郎 時代を
変えた江戸の本屋
鈴木俊幸 監修
平凡社



No image

じゅうにしになれなかつたねこは…

十二支がくえん
かんべあやこ 作
あかね書房



No image

ひさかたチャイルド

はたらくるまたちのはなつあきふゆ

はたらくるまたちのはなつあきふゆ
シェリー・ダスキー・リン
カー文・A.G. フォード
絵・福本友美子 訳

世帯・人口



世帯	5,166 (2)
人口	12,385 (△19)
男	6,169 (△13)
女	6,216 (△6)
転入	17
転出	21
出生	4
死亡	19

11月30日現在
(前月末比)



祝

町発足65周年

～町制施行65周年を「広報かんら」とともに振り返る～

昭和55年6月号で、現在「わが家のアイドル」として続くお子さん紹介コーナーがスタートしました。

初回に登場した2人のお子さんのうちの1人にお会いすることができました。



▲昭和55年6月号



大類瑞恵さん(白倉)は、現在、福島地区でドッグサロンを経営し活躍されています。

当時の広報は今も持っており、良い記念です。この地で育ち、仕事を始めて22年。地域の皆さんに支えられていると日々感謝しています。