

自宅でできる介護予防体操

健康を維持するためには生活のリズムを整え、毎日体を動かすことが大切です。どなたでも簡単にできる健康体操を紹介します。

◆運動を始める前に

- 1種目8回を目安に無理のないように行いましょう
- 痛みがあるときは、回数や運動の範囲を調整しましょう
- 運動中は息をこらえず、声を出して数えると効果的です
- 背筋を伸ばし、足を肩幅に開きましょう



(1)背筋シャッキリ！腕上げ体操

1、2、3、4で腕を上げながら手をパーに開き(①)、5、6、7、8で手を握りながら腕を下げましょう(②)。

チェックポイント

- 4のときに肘がしっかり伸びていますか
- 8のときに胸を張り、背中に力を入れていますか



(2)目指せ、つまずきにくい足！つま先上げ体操

1、2、3、4でつま先をしっかり上げ(③)、5、6、7、8で足を戻しましょう(④)。

チェックポイント

- すねに力が入っていますか



(3)いざという時踏ん張れる！つま先立ち体操

1、2、3、4でかかとを上げつま先立ちになり(⑤)、5、6、7、8でかかとをゆっくり下しましょう(⑥)。

チェックポイント

- 4のときに足の親指が踏ん張っていますか

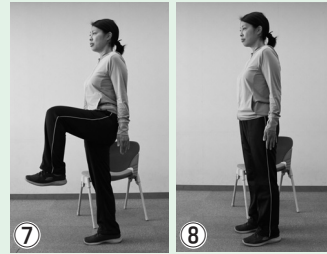
(4)ふらつかない丈夫な足に！

もも上げ体操

1、2、3、4で片膝を上げ(⑦)、5、6、7、8で足を戻しましょう(⑧)。

チェックポイント

- ふらつかずにできますか
- 太ももが床と水平になるように膝がしっかり上がっていますか



※通院している方やふらつきのある方は医師に相談して下さい(実演座間市栗原地域包括支援センター職員)。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは市内在住の65歳以上の方とその家族のための身近な相談窓口です。生活や健康のことで、気になることがあれば担当の地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地域	担当の地域包括支援センター	電話番号
相模が丘	相模が丘地域包括支援センター(相模が丘6-30-12)	☎046(266)5222
小松原、ひばりが丘、東原	ひばりが丘地域包括支援センター(ひばりが丘5-21-29)	☎046(255)2555
さがみ野、栗原中央、南栗原、西栗原	栗原地域包括支援センター(栗原中央6-1-18)	☎046(251)1167
相武台、広野台、栗原、緑ヶ丘2~6丁目、明王	相武台地域包括支援センター(栗原1261-1)	☎046(258)2030
緑ヶ丘1丁目、立野台、入谷東	立野台地域包括支援センター(緑ヶ丘1-2-1)	☎046(266)2005
入谷西、四ツ谷、新田宿、座間	新田宿地域包括支援センター(新田宿623)	☎046(256)9007

担当

介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238

資源物の回収にご協力を

庭木の枝類(剪定枝)の排出方法

家庭で庭木を剪定した際に出る枝類は、資源物として無料戸別回収をしています。回収には事前に問い合わせ先へ申し込みが必要です。集積所に出しても回収されないのをご注意ください。

○対象 直径20センチメートル以内、長さ1メートル以内の枝

○排出方法 直径30センチメートル以内に結束(細かい枝などは袋で排出可。落ち葉や下草も無料で戸別回収しています。土や石などが混ざらないように袋に入れてください)

○問い合わせ先 剪定枝回収申込電話 ☎046(252)7560

缶・瓶の排出方法

○対象 資源物の回収日に出すもの▽缶=飲料用の缶、缶詰などの食品の缶▽瓶=飲料用の瓶、調味料などの瓶 燃えないごみの日に出すもの▽缶=スプレー缶、一斗缶、塗料の缶など▽瓶=化粧・薬品の瓶など

○排出方法 ふたをはずし、中身を空にして洗浄後、アルミ缶はつぶし、袋に入れる(缶と瓶は別の袋に入れる)

担当 資源対策課 ☎046(252)7659 ☎046(252)7616

5月に納めていただくのは

▽固定資産税・都市計画税(第1期)▽軽自動車税(全期)

※市指定の金融機関など、市役所、各出張所、ペイジー、コンビニエンスストア、LINE Payで納めてください。その他使用料などのご納付もお忘れなく(新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、金融機関窓口などでの納付を避け、ペイジーやLINE Payをご利用ください)。

※口座振替をご利用の方は、残高不足にご注意ください。

※納期限を過ぎると、督促状を発送します。また、延滞金を納めていただく場合があります。

※毎月第2・第4土曜日午前8時30分~正午に、市役所で市税、国民健康保険税の納付窓口を開設しています。詳しくは収納課☎046(252)8021へ(国民健康保険税については国保年課☎046(252)7003へ)。

5月の相談日(祝・休日を除く)※相談はいつでも無料です。

区分	とき	ところ
消費生活(訪問販売・多重債務など)	毎週月曜~金曜日午前9時30分~正午、午後1時~4時	☎046(252)8490(電話相談可)
弁護士	12日夜13日 19日夜20日 26日夜27日 毎月第2・第3・第4火曜日午後6時~8時30分 毎月第2・第3・第4水曜日午後1時30分~4時30分	予約制(電話可) 市役所1階相談室 ※1日午前8時30分から今月分を受け付け、いずれも定員になり次第、締め切ります。なお、弁護士相談は1年度一人1回のみ(25分以内)、その他の相談は一人1回につき30分以内とさせていただきます。相談される要点をよく整理してお越しください。
行政書士(遺言書等作成)	14日 毎月第2木曜日午後1時30分~4時30分	
交通事故	19日 毎月第3火曜日午後1時30分~4時	
税理士	22日 毎月第4金曜日午後1時30分~4時30分	
不動産(取引・契約)	28日 毎月第4木曜日午後1時30分~4時30分	
分譲マンション(近隣・管理組合)	8日 毎月第2金曜日午後1時30分~4時30分(7日まで受け付け)	
市民一般	毎週月曜~金曜日午前8時30分~正午、午後1時~5時15分	担当 広聴人権課 ☎046(252)8218
人権擁護委員(近隣問題など)	12日 毎月第2火曜日午後1時30分~3時30分(電話相談のみ、事前予約あり)	☎046(252)8087
女性相談(DVなど)	毎週月曜~金曜日午前9時~正午と午後1時~5時15分	市役所1階広聴人権課 担当 広聴人権課 ☎046(252)8483
駐留軍離職者	21日 毎月第3木曜日午前10時~午後3時	ふれあい会館2階会議室 担当 商工観光課 ☎046(252)7604
認知症	毎週月曜日午前9時~正午、午後1時~4時(電話のみ)	担当 介護保険課 ☎046(252)7084
障がい者支援	毎週月曜・火曜・木曜日午前10時~正午と午後1時~3時(予約制(電話可)) ぼむ出張相談毎月第3木曜日午前9時、10時30分(各一人で予約制(電話可))	市役所1階障がい福祉課 担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132
自立サポート相談	毎週月曜~金曜日午前9時~午後4時	市役所1階生活支援課 担当 生活支援課 ☎046(252)8566
児童	毎週月曜~金曜日午前8時30分~正午と午後1時~5時15分(電話可)	市役所2階子ども政策課 担当 子ども政策課 ☎046(252)8026
ひとり親家庭	毎週月曜~金曜日午前10時15分~11時30分と午後1時~4時45分(予約制(電話可))	市役所2階子ども育成課 担当 子ども育成課 ☎046(252)7201
青少年	毎週月曜~金曜日午前9時~午後4時	青少年センター1階青少年相談室 担当 青少年相談室 ☎046(256)0907
教育	毎週月曜~金曜日午前10時~午後4時	市役所5階教育研究所
子どもいじめホットライン	毎週月曜~金曜日午前8時30分~午後6時(電話のみ)	担当 教育研究所 ☎046(259)2164
就学(障がい児対象)	毎週月曜~金曜日午前9時~正午と午後1時~4時(予約制(電話可))	市役所5階教育指導課 担当 教育指導課 ☎046(252)8732