

毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

〔それぞれの動作は、呼吸を止めず
各5～10回から始めましょう。〕

市介護福祉課
長寿支援係
TEL 45-6672



1日1回は
カラダを動かし
ましょう!

起立での体操

片足でのバランス

目的 〈バランス力を高める〉
効果 〈転倒予防〉
注意：不安定な場合は
いすや壁に手を
触れてください。

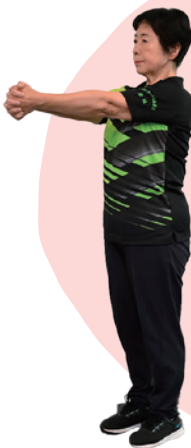
重心を移動しながら片足
を上げる。片方を何回か
繰り返して持ち上げ
てから反対側を行う。



しゃがみこみ

目的 〈股、膝、足関節の柔軟性を高める〉
効果 〈下肢筋力強化〉
注意：痛みのある方は無理をしない
でください。

両手を組んで前に伸ばし、
ゆっくりしゃがむ。
かかとが浮かないところ
で、6秒止まる。



地域の皆さんが安心して暮らせる
よう、厚生労働大臣から委嘱を受け
て活動する「地域福祉を担うボラ
ンティア」です。

皆さんからの相談の解決にあたり、
専門機関や福祉サービスなどを
紹介し、行政とのパイプ役や調整役
を務めています。

また、すべての民生委員は児童委
員を兼ねており、子どもに関する相

談支援活動も行います。主任児童委
員は、主に子どもに関する支援活動
を行います。

誰もが安心して
暮らすことができるよう
共に助け合い支え合う
地域・暮らしづくりを目指します



市社会福祉課 企画管理係 TEL 34-0416

山川地区

氏 名	担当区域
五十幡恵子	今宿
船橋 文枝	新宿新田・善右工門新田
落合まさみ	芳賀崎・古宿新田
大塚 節子	山王
宮川 涼子	粕礼
鈴木 敏子	荒宿・新宿南・松山・向山・門前
矢口 元子	代の下・田向・新町・辻道
高嶋 康夫	浜野辺・水海道
関 町子	主任児童委員

みんなおいで！泳げるって楽しいよ！
無料体験受付中
水泳バックプレゼント
入会金 無料
スイミング
入会キャンペーン
ささはら水泳塾 TEL 0296(33)1521

社会医療法人社団 同樹会
結城病院
知識と技術をもって治療し心をもって癒す
理事長・院長 大木 準
TEL：0296-33-4161
FAX：0296-34-8008

We Love ゆうき
協働でつくる
未来
まちづくり協働課 TEL 54-7008

学生時代に力を
入れたことは何ですか？
をキーワードに
学習によるつながり
づくりをしています。

一級製作技能士のいる店
たつぼりたたみ店
茨城県結城市大字結城253番地
0296-33-2685 t.tatami.grn@gmail.com
“畳のことならたつぼりたたみ店へ！”
当店は江戸時代より
地元大切町で畳業を営んでいます。
小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。

住宅ローンマイカーローン教育ローンはユーシンへ！
ユーシン生活応援プランのご案内
結城信用金庫では、通常毎月第2日曜日の午前中に、全店でお客様のご自宅へお伺いし
て融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いた
だけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。なお、実施日については、営
業店ごとに異なる場合がありますので、お取引店にお問合せ下さい。
ご相談内容(個人向けのお客様)お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの
借り換え等に必要資金のご相談。
Face to Face 結城信用金庫 本 店 ☎(32)2111
南 支 店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811

日本のインフラを支える「縁の下の力持ち」 NC日混工業株式会社

日本コンクリート工業グループ
NC日混工業株式会社

当社はコンクリートポール・パイルメーカ
ーの日本コンクリート工業株式会社のグルー
プ会社となっています。

日本の建築、土木用パイル、電柱、アンテ
ナ用ポールなどの金属部品を製造している会
社です。当社が製造している金属部品は日本のインフラを支えるには欠かすこ
とができないものであると誇りをもっています。

社内では「カイゼン活動」が盛んに行われており、世の中の早い変化に対応
できるようこれからも継続していきます。



地域の“担い手”を増やそう！

～「地域福祉の担い手養成講座Ⅲ」を開催～

本市の将来を担う人づくりを目的として、学生が「地域福祉」や「地
域づくり」を学ぶ講座を開催しました。地域活動の実践者に、活動内容
や想いなどをインタビューし、その成果を面接形式で発表することで、
自分の考えを言葉で表現する力を磨きました。

終了後には「将来は地域に貢献したい」との声が多数聞かれ、“人のつ
ながり”の大切さを改めて学ぶ機会となりました。

