CALENDAR 6月の行事

1	金	**市議会６月定例会 会期日程** ６月 11 日月　一般質問 ６月 12 日火、13 日水、14 日木　常任委員会 ６月 21 日木　本会議（閉会） 都合により変更になる場合があります。 問議会事務局 ☎ 30-0280
2	土	
3	日	
4	月	ストレッチポール教室 10 時～・記念スポーツセンター▶ P14
5	火	
6	水	
7	木	シルリハ体操教室　13 時 30 分～・福祉保健センター▶ P22
8	金	ココから体操教室 10 時～・湯都里▶ P14
9	土	ゆったりヨガ教室 10 時～・コモッセ▶ P14
10	日	
11	月	
12	火	無料総合相談　13時30分～・市役所相談室▶ P19
13	水	
14	木	無料弁護士相談　13 時30分～・交流センター▶ P19 シルリハ体操教室　13 時 30 分～・八幡平市民センター▶ P22
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	無料相続・登記相談　13 時30分～・交流センター▶ P19
20	水	
21	木	シルリハ体操教室　13 時 30 分～・尾去沢市民センター▶ P22
22	金	
23	土	**市民運動会** ちょ筋ストレッチ　10 時～・福祉プラザ▶ P14
24	日	
25	月	浅利ゆみ先生の健康体操教室 13 時 30 分～・まちっこ▶ P14
26	火	シルリハ体操教室　13 時 30 分～・十和田市民センター▶ P22
27	水	リズム運動教室　10 時～・コモッセ▶ P14
28	木	無料弁護士相談　13 時30分～・交流センター▶ P19
29	金	
30	土	

ECO & LIFE 応援！快適生活

室温 28℃で快適に

クールビズの提案

≪クールビズとは？≫

冷房時の室温 28℃を目安に夏を快適に過ごすライフスタイルです。

≪どうして、冷房時の室温 28℃？≫

「クールビズ」における「室温 28℃」は、冷やし過ぎない室温管理の取り組みをお願いするうえで、あくまで目安としているものです。

なお、この「室温 28℃」は、冷房の設定温度のことではありません。暑すぎるときや体調が悪いときは、エアコンの設定温度を変えるなど、柔軟に取り組みましょう。また、高齢者や乳幼児がいる場合は特に室温管理には注意しましょう。

クールビズを実践するためのポイント

・服装や素材を工夫する。
・日差しの当たる窓にはカーテンやブラインドをおろす。
・冷房使用時は窓やドアをきちんと閉める。
・空気の循環を促進するには冷房に加えて、扇風機を用いる。
・エアコンのフィルターをこまめに掃除する。
・室外機のまわりに物を置かないようにする。

このように、さまざまな工夫で室内温度の変化を抑えることができます。家や職場などで、楽しみながらクールビズを実践しましょう。

COOLBIZ
クールビズ

問 市民共動課 環境生活班 ☎ 30－0224

book

問 花輪図書館（コモッセ内）☎23－4471／十和田図書館☎35－3239

雨の日は静かに読書。今月の新刊。

ひふみんの将棋の一二三
津江 章二　著（神宮館）

将棋の基本がこれでわかる。駒の種類から、戦法までを楽しく簡単に解説。詰将棋のトレーニング法や「ひふみん伝説」など読みごたえあり。（十和田）

日本で１日に起きていることを調べてみた
宇田川 勝司　著（ベレ出版）

１日に見られる自然現象や日常の暮らしの中の出来事まで、日本では何が起こっているのか。現代の日本の姿が浮かび上がる。（花輪）

Veriteco（ヴェリテコ）の草木染め
Veriteco（デザイナー浅田 真理子）　著（グラフィック社）

クローバーやマリーゴールド、コーヒーを染料に、草木染めを楽しんでみませんか？季節別の素材や染め方について解説した１冊。（十和田）

みえた!からだのなか
キャロン・ブラウン　作／レイチェル・サンダース　絵／小松原 宏子　訳（くもん出版）

ページを光にかざしてみると、体の中が透けて見えます。普段は見ることのできない体の仕組みや働きを分かりやすく答えてくれる１冊です。（花輪）

黄色い「かづの号」が走る
≪今月の移動図書館巡回日≫

○草木コース	６月１日金・15 日金・29 日金
○八幡平コース	６月５日火・19 日火
○花輪コース	６月７日木・21 日木
○尾去沢コース	６月８日金・22 日金
○末広コース	６月 12 日火・26 日火
○大湯コース	６月 14 日木・28 日木

※貸出場所・時間については、十和田図書館までお問い合わせください。

Health

問 地域包括支援センター ☎30－0103

みんなで広めよう!シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

今月のシルリハ体操教室

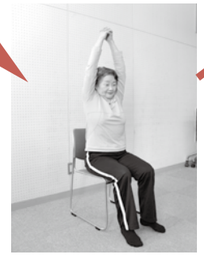
日にち	時間	場所
7 日木	13 時 30 分～	福祉保健センター
14 日木		八幡平市民センター
21 日木		尾去沢市民センター
26 日火		十和田市民センター

肩痛・肩こり予防体操①

「指組み腕上げ胸そらし」 モデル：シルバーリハビリ体操３級指導士　赤坂 良子さん

●両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。
●体の正面で指を組んで腕を伸ばします。

●ゆっくりと両腕を頭の上にあげ、十分に伸ばします。



●ゆっくりと手を頭の後ろにまわします。
●胸を張るように肘を開き、15 秒～ 20 秒ぐらいそのままの姿勢を保ちます。
●ゆっくり元に戻します。

Point

・顔をあげて、できるだけ下を向かないようにしましょう。
・腕を上げた際に、体が後ろに倒れていかないようにしましょう。
・痛みがない範囲で、少しずつ行いましょう。