

お元気ですか？
保健師です



プラス・テン
+10! 今より10分多く体を動かそう

「体を動かしてないな」と感じてはいるけど、なかなか始められないな・・・と考えていませんか。

国では『+10(プラス・テン)! 今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています。

最初は“ちょっとでも”いいんです。“ちょっとずつ”でもかまいません。

身体活動量が多いほど、生活習慣病や認知症などのリスクは低下し、メンタルヘルスなどの向上も期待できます。取り組みやすいことから始めて、体を動かす時間を徐々に増やしていきましょう。

●推奨されている身体活動量を歩数に換算すると…

1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当の身体活動が推奨されています。まずは普段

より10分(約1,000歩)多く体を動かすことから始めましょう。

●+10分のひと工夫

- 歩幅を広くし速く歩く、散歩をする
- 家事の合間に「ながら体操」、ラジオ体操をする
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- キビキビと掃除や洗濯をする
- スーパーの駐車場で遠い位置に停める
- エレベーターでなく階段を使う



消費生活センター
通信



●昨シーズンの灯油は使わないで!

灯油は、保管中に日光や熱により変質したり、水や異種の油などが混入したりして「不良灯油」になることがあります。不良灯油を石油暖房機器に使用すると、故障の原因となります。

事例 新品の石油ファンヒーターに、昨シーズンの残りの灯油を入れたところ、エラー表示が出た。メーカーから「灯油に水分が含まれていた。部品交換が必要」と言われた。

事例 2日前に買った石油ストーブのつまみが動かなくなり、緊急消火ボタンも作動しなかった。不良品として新品と交換してもらったが再び同じ現象になり販売店を呼んで消火してもらった。昨シーズンの残りの灯油を使ったことが原因だった。

- 長期保管などで性質が変化してしまった灯油(変質灯油)や、水や異種の油などが混入した灯油(不純灯油)を不良灯油といいます
- 石油暖房機器に不良灯油を使用すると、点火不良に伴う発煙などの故障や、緊急消火ができなくなる危険があります
- シーズン後に石油暖房機器を片付ける場合は、内部の灯油を抜いて保管しましょう
- 灯油を廃棄する場合は、販売店、専門業者にお問い合わせください

困ったときには、お早めにご相談を! **消費生活センター**
Tel0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

このページでは神栖市の様々な情報をご案内します

かみすナビ



暮らし

オレンジカフェかみす

☎ 0299・91・1701

認知症の方やご家族の方、お茶を飲みながらゆっくりお話ししませんか。認知症に関するご相談がある方は個別相談も受け付けます。認知症に関心のある地域住民の方もぜひお越しください。
日時 11月28日(火) 午後1時30分～3時30分
場所 保健・福祉会館
定員 15人(予約先着順)

かみす福祉まつり

☎ 0299・90・1137

みんないっしょ 楽しもうよ
〜 広げようつながりよう福祉のわ〜

今年もかみす福祉まつりを開催します。会場の規模もさらに大きく、かみす防災アリーナでの開催となります。当日は障がいのある方々の舞台発表や、障害福祉サービス事業所による展示販売、身体障害者福祉協議会による障害者スポーツの体験、福祉のお仕事就職相談会などを予定しています。

また、メンタルヘルス・コンサルタントである船見敏子氏による講演会「こころを元気にするセルフメンテナンステクニク」も同日開催します。皆さんのご来場を心よりお待ちしております。
日時 11月26日(日) 午前9時30分～午後2時30分
場所 かみす防災アリーナ



屋上防水等改修工事に伴う駐車場の利用制限について

☎ 0299・90・1234

歴史民俗資料館屋上防水等改修工事に伴い、施設の周囲に足場などが設置されるとともに、碎石駐車場の利用を一部制限しています。工事期間中も歴史民俗資料館は通常どおり開館しています。

大変ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。



犯罪被害者週間 11月25日～12月1日

☎ 0299・90・0110

犯罪被害はいつ誰に起こるか分かりません。万が一被害に遭われた際は、警察の相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。

警察相談専用電話【24時間対応】
Tel 029・301・9110
(または#9110)

