

体力づくりに必要な運動、食事、睡眠

体力を維持するためには、
適度な運動・質の良いバランスの取れた食事・快適な睡眠が必要です。

適度な運動

運動を行うことによって心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。

- ①有酸素運動
例)ウォーキング、ゴルフ、ラジオ体操など
- ②ストレッチング
筋肉の柔軟性を高め、けがの予防や、疲労回復に役立ちます
- ③筋力トレーニング
筋力低下を予防し、日常生活動作を円滑に行うことができます



バランスの取れた食事

運動する際にはエネルギーが必要です。また、運動後の疲労を回復させるためにも、食事による栄養摂取は必須です。

- ①主食、主菜、副菜を毎食揃える
- ②朝、昼、夕均等に食べる(欠食はしない)
- ③肉か魚を1日2品、卵と大豆製品を1日1品
- ④牛乳かヨーグルトを1日コップ1杯



快適な睡眠で体をリフレッシュ

快眠は、規則正しい睡眠習慣から生まれます。体の中には体内時計があり、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えています。

- ①就寝の2~3時間前に入浴する
- ②就寝前はカフェインが含まれる飲食物は控える(コーヒー、緑茶、紅茶など)
- ③就寝前は、読書や音楽などを聴くことで心を落ち着かせる



自宅でできる運動を取り入れて運動習慣をつけましょう!

●スクワット



【方法】

- 1.足を肩幅に広げて立つ
- 2.おしりを引くように、2~3秒間かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくり元に戻す

【1日の回数の目安】

10秒~12秒かけて
5~6回×2~3セット
(できる範囲で)

●つま先立ち



【方法】

- 1.両足で立った状態をかかとを上げる
- 2.かかとを上げた状態からゆっくりかかとを降ろす

【1日の回数の目安】

10~20回×2~3セット
(できる範囲で)

10

令和4年 2022 October

今月の町税等納期

- 町県民税(3期)
- 国民健康保険税(4期)
- 後期高齢者医療(3期)

納期限▶10月31日(月)

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第3日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③自動車臨時運行に関する許可業務
- ④納税及び税証明書の交付

コロナ感染拡大状況により、行事予定が変更・中止となる場合があります。町の公式サイト等でお知らせしますので、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4 ●幼児のわくわくタイム	5 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室	7 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	8
9	10 スポーツの日	11	12 ●窓口延長日	13 ●乳がん検診 ●夜間ヘルスアップ運動教室	14 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	15
16 ●窓口開庁日 ●小野町消防団秋季検閲式	17 ●ママのリフレッシュ教室	18	19 ●窓口延長日	20 ●すずらんサークル ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●こころの相談室	21 ●すくすく発達教室 ●子どもの相談室 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	22
23	24	25 ●子育て応援金贈呈式 ●育児教室	26 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	27	28 ●親子ふれあい教室 ●ヘルスアップ運動教室	29 ●小町ふれあいフェスタ
30 ●小町ふれあいフェスタ	31	1	2	3	4	5