

かんたん体操で毎日運動PART3

~~姿勢をよくするための体操~~

安全に行うために…

- ◆運動する前後にはお茶や水を飲みましょう。
- ◆涼しい時間を選んだり、エアコンの効いた部屋で行いましょう。



かんたん体操I

★前かがみになりがちな身体を伸ばす★

- ◆椅子に浅く腰をかけ背もたれに背中を当てます。
- ◆手を大きく開き、首をそらしていきます。30秒保持したら元に戻します。
- ◆伸びていることを感じるまで伸ばしましょう。2回繰り返します。



ぐーんと伸びています

かんたん体操II

★腰と脚をつなげる筋肉(腸腰筋)をきたえて姿勢をよくする★

- ◆椅子に腰をかけます。
- ◆片足を持ち上げて10秒間保持します。
- ◆左右2回ずつ行います。



背中が丸くならないように



まだまだ脚を引き上げられる!?

令和2年9月1日(火)~10日(木)は、「屋外広告物適正化旬間」です

看板などの屋外広告物は、無秩序に設置されてしまうと街の景観を損ね、風雨により劣化すると、落下や倒壊といった事故に繋がります。和歌山県では屋外広告物条例により、景観保全と事故防止のために屋外広告物の設置許可、管理を義務付けています。条例に沿った適正な設置、管理をお願いします。

■お問合せ 企画政策課 ☎22-2041

防災通信

まなぼう災!



~台風の右側は要注意!~

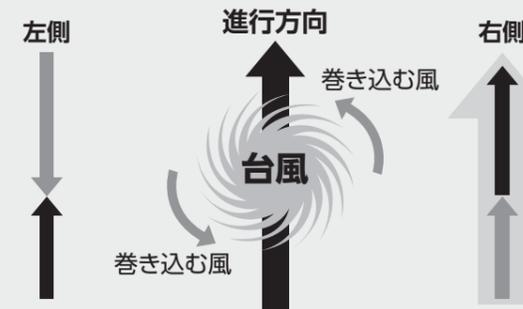
台風は、進行方向に向かって右側は風が強くなると言われています。

右側は、台風を動かす風の向きと中心に向かって巻き込む風の向きが一緒になり、風の勢が増してしまいます。

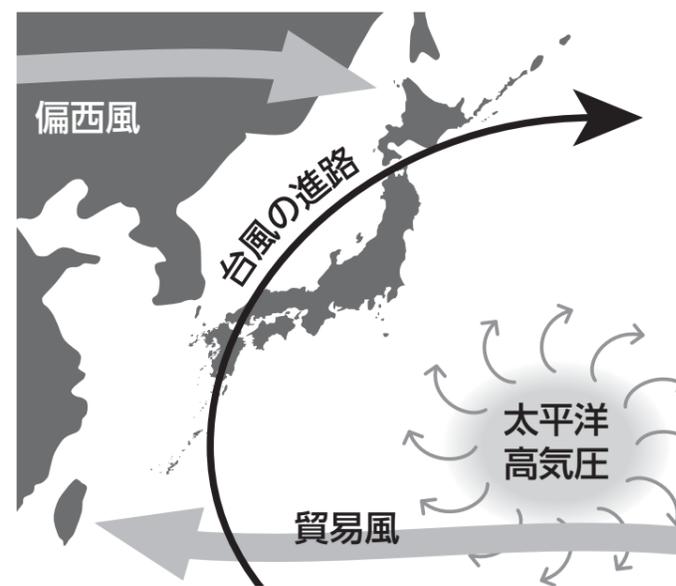
一方、左側は台風を動かす風の向きと、中心に向かって巻き込む風の向きが異なるため、互いに打ち消し合い、勢力は右側ほど強くはありません。

台風は、風だけでなく強い雨ももたらしますが、雨も右側で強くなる傾向にあると言われています。

台風 右側ほど強い風



台風へ巻き込む風と台風を移動させる周りの風が同じ方向へ吹くため進行方向右側ほど風が強くなる



~台風はなぜ曲がる…?~

台風自体は、自力で移動できません。台風が移動するには、風と気圧配置が大きく影響しています。

沖縄まで来たあたりで、西から東へ吹く偏西風によって北上しつつ東へと進み、ちょうど日本列島に沿って進みます。

そのうえ、夏から秋には日本の南側に太平洋高気圧があり、台風が高気圧の外側を通る性質も合わせ、日本列島を通るような進路になります。

台風は1年間に平均して25~26個発生し、11~12個が日本に接近、3個程度が日本に上陸しています。発生・接近・上陸ともに、7月から10月にかけて最も多くなります。

■お問合せ 防災センター ☎24-9280

献血の実施について

献血はみなさまの尊い善意で成り立っています。献血へのご理解とご協力をお願いいたします。



日程	実施時間	場所
令和2年 8月3日(月)	10:00~11:30	株式会社たぐち 和歌山工場
	14:00~16:30	株式会社駒場工務店

■お問合せ 保健福祉課 ☎22-9041