

# 西ノ島町健康づくり推進協議会だより

## ☆いきいき☆生きがいがづくり がんばってます！

健康づくり推進協議会では、生きがいがづくりで頑張っている団体を紹介しています。新たに何かを始めたい方は必見です！趣味サークルや社会活動へ積極的に参加できるような情報を発信していきます！

今回は「町民プール」取材しました。プールの魅力とは？皆さんの声を聴いてみましょう。

## プールで健康！

～この夏は…町民プールに行こう！～

管理人の白野さん、島崎さんから話を聞きました！

現在会員 75 名、1 日 40 名前後の方が利用されています。主に 60 歳代の方が夕方にかけて、夏場は子どもたちの利用が増えます。プールやサウナ、2階にはトレーニングルームがあるなど設備も充実しています。



島根大学医学部看護学科の学生と施設見学に行きました♪



体づくりの一環として、若い方にぜひ利用してもらいたいです。



運動だけでなく、顔が見える交流の場にもなっています。



## ～利用者の方々にお話を聞きました～

### プールを始めたきっかけは？

- ・膝に負担のかからない運動をしようと思ってプールに通い始めました。
- ・初めは水着を見られるのが嫌でためらっていましたが、勇気を出して行ってみると誰も人のことなんか見てないと分かったし、何より楽しかったです♪

### プールのいいところは？

- ★ストレス解消
- ★痩せたこと！！
- ★夜によく寝られるようになった
- ★生活にメリハリがついて時間を有効に使える！
- ★様々な世代の人と交流が出来る！



インタビューにお答えいただいた利用者さんと島根大学学生さん

### プールの効果って??

- ①関節への圧が減るため無理なく運動することができる！
- ②簡単な動きでもカロリー消費が見込める！
- ③水圧により、むくみ軽減・冷え症の改善につながる！
- ④エネルギー代謝がアップ！



見学からでも、ちょっとプールに出かけてみませんか？

# 生活習慣を振り返ろう！

6月13日～6月17日に中央公民館において特定健康診査・後期高齢者健康診査を行いました。お待たせいたしました。以下の日程で健診結果をお返しいたしますので、最寄りの会場までお出かけください。

※対象地区にない地区の方は、戸別訪問等でお返しします。

日にち	時間	地区	場所	日にち	時間	地区	場所
8月1日 (月)	9:00～10:00	珍崎	珍崎公民館	8月4日 (木)	9:00～9:45	宇賀	宇賀集会所
	10:30～11:30	赤ノ江	赤ノ江公民館		10:30～11:30	物井	物井公会堂
	13:30～16:00	浦郷	シルバー会館		13:30～14:30	別府	別府至誠館
8月2日 (火)	9:30～10:30	波止	波止公会堂	15:00～16:00	美田尻	美田尻会館	
	13:30～15:00	船越	船越公会堂				
8月3日 (水)	9:30～11:00	大山	介護予防センター大山会館	8月5日 (金)	9:30～11:00	市部 大津	大津集会所
	13:30～15:00	小向	美田児童館		14:00～15:00	三度	三度もーもー館

## 健診は受けて終わりではありません。年に1度の生活習慣を振り返る絶好のチャンスです！

健診は、自らの健康状態を理解して生活習慣を振り返る機会と位置づけることができます。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、疾病予防・早期受診が非常に重要です。よって、「毎年健診を受けているから大丈夫。」ではなく、「毎年の健診で健康状態をみて、生活習慣を見直して取り組んでいる！」という意識をもって頂きたいと思います。その意識が生活習慣病を予防するためには必要です。

### レインボージェット乗船時のお願い

#### ①シートベルトの着用について

高速航行「時速74km」中、障害物との接触を避けるため、止むを得ず急旋回や緊急着水を行う場合があります。国内の航路では高速船と鯨等大型海洋生物の衝突による人身事故が発生しています。

◆「座席シートベルトの着用」は法律で義務付けられており、乗船の際は皆様の安全確保の為、必ず着用されますようお願い致します。

#### ②船内持込み手回し品の基準

船内スペース、全体重量に制限がある為基準を設けております。

◆大きさは3辺の和が1m以内(目安はみかん箱程度)

◆重量は1個10kg迄

◆1人2個迄となります

・基準より大型の荷物や重量物、釣り道具、クーラーボックス、ゴルフバッグ、自転車等は持ち込みできませんのでご了承下さい。これらの荷物につきましては、フェリー便(有料)をご利用頂くか、別途宅配便等でお送り下さいますようお願い致します。

#### ③ペットを持ち込まれる方へ

◆小型に限ります(有料)。

◆必ず「輸送用ケージ」に入れて、お客様の足元に置いて下さい。

・船内ではケージから出さないのは勿論

ですが、顔なども出さないで下さい。動物アレルギーや苦手な方もおられますので必ずお守り下さい。

#### ④車イス御利用の方へ

◆車イス御利用の方は予約の際にお申し出下さい。ただし安全確保の為、座席に移りシートベルトをして頂きます。

⑤急患席はありませんのでフェリーをご利用下さい。

⑥予約・変更・キャンセルは必ずご連絡下さい。  
受付時間8時30分～夕方5時迄  
(本社は夕方6時迄)

※インターネット予約出来ます。

⑦出港20分前までに乗船手続きをお済ませ下さい。

#### ⑧その他お知らせ

船内は全席禁煙、売店、自動販売機はございません。

●夏休み、お盆等で帰省のご家族やご親類の方々へもお伝え頂きますよう、ご理解とご協力をお願いします。

◆詳しくは

隠岐汽船株式会社 本社

0851-22-11020

または各営業所へお問い合わせ下さい。