



＊◆＊◆＊各災害義援金の報告＊◆＊◆＊

皆様より、お寄せ頂いた2件の義援金についてご報告を致します。

義援金は、9月27日にそれぞれの共同募金会へ送金し、受付を終了致しました。義援金が寄せられましたことに、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

山口・秋田・岩手県大雨災害義援金

(募金受付期間 9/2～9/26)

山口県	8,000円
秋田県	8,000円
岩手県	8,000円

平成25年夏島根県西部大雨災害援金

(募金受付期間 8/12～9/26)

140,000円

※各共同募金会で取りまとめた義援金は、それぞれの県と日本赤十字社の支部、共同募金会等で構成される義援金配分委員会で配分を決定し、被災者へ配分される予定です。



西ノ島町共同募金委員会

ご芳志

西ノ島町社会福祉協議会へ次の方々からご寄付をいただきました。謹んで厚くお礼申し上げます。

香典返しとして

金一封 佐藤 嘉世子 様 珍 崎
金一封 増田 進 様 船 越
金一封 谷淵 喜久夫 様 浦 郷

一般寄付として

金一封 齋藤 幸子 様 東京都

戸籍の窓

(平成25年9月届出分)

(敬称略)

●おくやみ

増田 フイ 95歳 船 越
井上 貴子 72歳 物 井
谷淵 朝子 68歳 浦 郷
福本 政夫 96歳 宇 賀

●おめでた

堀 陽菜香 (勇樹 直由子 浦 郷)

島津 健心 (望 強 物 井)

「ふるさと西ノ島基金わがところ」にご寄付を頂きました。

(公開を希望しない方の氏名等は掲載しておりません)

平成25年度分 寄付金総額

六八一,一〇〇円

(平成25年9月末現在)

ありがとうございました。

財政課

にしのしま

マイバッグキャンペーン実施中!

マイバッグを持つことは、一人一人が行できる、もっとも身近な環境保護運動の一つです。レジ袋を使わず、繰り返し利用できるマイバッグを使うことで、ごみの削減や、それに伴う二酸化炭素などの温室効果ガスの削減、レジ袋の原料となる原油の節約(資源保護)へとつながります。

9月末現在、のべ93,780枚のレジ袋が節約されました。皆様のご協力をお願いいたします。



西ノ島町地球温暖化対策地域協議会

西ノ島町健康づくり推進協議会だより

☆ 秋の健康ウォーキングを開催しました ☆

9月28日（土）52名の参加がありました。



ポールウォーキング体験しました！

最初はリズムが難しいけど



慣れると姿勢よく歩け、足腰の負担が減るのも実感できます☆



ロコモ（運動器症候群）チェック！

～筋肉や関節が衰えていませんか？～

閉眼片足立ち 何秒できますか？



10秒以下なら
体年齢 70代

ウォーキング、始めてみませんか？

手軽なのに健康効果がいっぱい！

心によい

ストレス解消・うつ病予防
自律神経の不調を整える

美容によい

皮下脂肪や内臓脂肪を燃焼
お通じの改善
美肌効果

老化防止によい

筋力アップ・維持
心肺機能の向上



脳によい

脳細胞を活性化
認知症を予防

血管によい

血圧、血糖値、中性脂肪、
コレステロールの改善
生活習慣病の予防に

骨によい

骨が丈夫になる
骨粗鬆症対策に

「今すぐに」
「1人でも」
「お金をかけずに」
始められます！

☆ウォーキングにまつわるミニ知識☆

①30分続けて歩かないと効果がない？

⇒1日合計で30分以上歩くと生活習慣病予防・改善になりますが、続けて30分歩かなくても、1日2回（15分ずつ）、1日3回（10分ずつ）でも効果に変わりはありません。
※ただし、1回が8分以上あること。

②効果的に脂肪を燃焼させる歩き方は？

⇒呼吸を意識して歩いてみましょう！鼻から吸って、口から吐くように意識することで、体に多くの酸素が送られ、脂肪がより効果的に燃焼します。

③腰痛のある人が注意することは？

⇒背中を反らし過ぎるのは禁物です。下腹部で体を支えるようにお腹に力を入れて歩きましょう。

④ひざ痛のある人が注意することは？

⇒大股歩きは禁物です。歩幅は小さく、ひざにゆるみを持たせて歩きましょう。

