

鹿児島県における「まん延防止等重点措置」の適用期間延長に伴い、  
**薩摩川内市有施設の利用自粛を3月6日(日)まで延期することといたします。**  
 市民の皆さまにおかれましては、マスクの着用、手洗い、手指消毒や、三密の回避などの基本的な感染防止  
 対策を改めてお願いいたします。  
 通常の医療提供体制に支障を来すような事態の発生を今後も避けるためには、市民の皆様お一人お一人の  
 ご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。  
 また、ワクチン接種の対象となる方は、是非早期の3回目接種をご検討ください。  
 最後に感染者やそのご家族はもちろんのこと、医療関係者や福祉施設等の関係者の皆様に対しても、不当な  
 差別や偏見、誹謗中傷等が決してないよう、併せてお願いしたいと思います。

＜令和4年2月18日 薩摩川内市長メッセージを抜粋＞

## 準備運動

上半身、下半身を  
ゆっくりほぐしてから

# ウォーキング

面倒がらず**運動靴**を履いて

運動後にたんぱく質を！  
 運動により傷ついた筋肉細胞の修復  
 にはたんぱく質が必要。  
 一日の摂取量(たんぱく質)の中で補給  
 しましょう。



安全な場所で。  
 グラウンド等の周回コースは、  
 右回りで、左回りで。  
 体調の悪い日は、無理をしない！  
 これから始める人は、少しずつ、距離(時間)  
 を延ばして！ 足腰に負担の少ない  
 土を歩くのがおすすめ！



たまには、歩いた後の足のケアも。

手足ぶらぶら  
体操



ふくらはぎ  
足の付け根  
伸ばし



ふくらはぎ  
もみあげ



反動をつけない

舌を含めた口腔周囲の筋肉は嚥下や呼吸にも重要です。  
 顔周りの運動や音読、家カラオケなどでストレッチする時間を意識的に増やしましょう！

「うにふり りふにう」  
 「ばにゆ ぽみゆ みゆぽ にゆば」  
 「だぞざど どぞぞだ」



## これからの行事予定・季節の行事



2月28日(月)	資源物収集(各自治会収集日)
3月 2日(水)	不燃物収集
3月 3日(木)	ひな祭り
3月 6日(日)	消防団防火訓練
3月13日(日)8:00~10:00	樋脇粗大ごみ中継所受入
3月20日(日)	上・下会計総会 9:00~ 上牛鼻自治会総会 11:00~
3月21日(月)	春分の日(彼岸の中日) 18日(金)彼岸入り~24日(木)彼岸明け
3月28日(月)19:00~	第5回コミ協運営委員会



ひし餅  
上から赤、白、緑  
桃の花、白酒、よもぎを  
表している。  
赤は、疫病・魔除け  
白は清浄  
緑は邪気をはらう力が  
あるといわれています。



春は  
ぼたもち



## 消防団員、頑張っています！



消防局では、  
諸項目を採点式に  
評価、順位を  
出しています。

災害等の出動外に皆さんもご存じのとおり、訓練・演習、  
研修、年末特別警戒、出初式、火災予防等の広報活動など  
様々な活動に取り組んでいます。



車両、機械、器具の点検を  
はじめ格納庫の清掃、敷地内  
の除草、防火水槽・  
消火栓の点検、除草等

市比野南分団  
(野下部、藤本部)は、  
上位に評価  
されています。

活動報告等の提出も採点項目です。団員皆さんの日頃の  
献身的な活動に敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。  
これからも頑張ってください \(\o)/

乾燥注意報が発令中

## 春の全国火災予防運動

3月1日(火)~3月7日(月)



仏壇の火も必ず  
確認を！

火が消えるまで監  
視をする



火を消してから…



- \* プラグにほこりをためない
- \* 傷んだコードを使わない
- \* タコ足配線をしない
- \* コードを束ねない
- \* コードに重いものをのせない