



# 八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《11月末日現在》

発行 八幡自治振興区

693名 (先月比 +1)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 324名 (先月比 +2)

☒ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 369名 (先月比 Δ1)

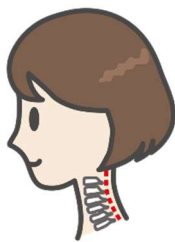
## ストレートネックにご用心!

【日赤出前講座】

ストレートネック



正常な首のカーブ

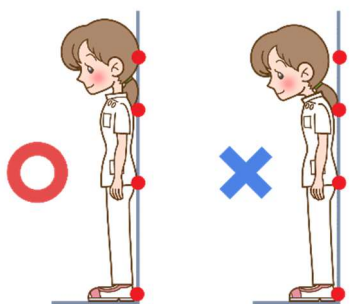


通称「スマホ首」とも呼ばれますが、スマートフォンの使用だけでなく、ノートパソコンの使用や読書でも起こるそうです。

体重の10分の1の重さがある頭を支えるため首の骨は前側にゆるいカーブを描いてますが、ストレートネックになると頭が前に出た状態になって首にすごい負担がかかり、首や肩の凝り、手足のしびれ、頭痛、めまい、吐き気など様々な体の不調を引き起こします。

放置するとどんどん悪化していくそうなので、早いうちに改善しましょう。教えてもらったストレッチを1つご紹介します。

### セルフチェックしてみよう



- ① かかと、お尻、肩甲骨、後頭部の順番で壁につける
- ② アゴを引いた状態で、後頭部が自然に壁につくか確認



- ① 片方の手で肩を押さえる



- ② 上を向く



- ③ 肩を押さえた手と反対へ首を横に倒す

## 確定申告の時期が近づいてきました

あと数日も経てば新年。年が明けると忙しくなるのが確定申告の準備ではないでしょうか?

今年も市役所から「農業所得収支計算の手引き」など申告関係の書類が届いたので、玄関先に置いています。ご入用の方は自由にお持ち帰りください。

また、八幡地域の相談日は次のとおりですので、忘れないようカレンダーに○をつけておきましょう。

- 2月22日 (木) 森地区
- 2月26日 (月) 川島、保田地区
- 2月27日 (火) 田黒、菅、受原地区



## 1月・2月のフィットネスは開始時間が変わります



最近の指導日ではストレッチなども指導してもらってます

月・水・金曜日に開催中の「八幡フィットネス」  
1月と2月は厳冬期のため、

開始時間が **お昼1時30分** になります。

冬場は活動停滞期で、家の中に閉じこもりがち！  
ぜひフィットネス参加で、寒いこの時期も健康維持に努めましょう。

## お知らせ 年末年始は休館します



八幡自治振興センターは  
12月29日（金）から  
1月4日（木）まで休館  
いたします。

新年は1月5日（金）  
から開館します。

デイホーム事業  
で作った来年年用  
カレンダーを  
販売中！

1部・700円



## 1月の主な予定をお知らせします

10日（水）	10:15	デイホーム（森）
〃	12:30	移動販売（振興センター）
11日（木）	9:30	からだゆらし
〃	10:00	移動販売（菅集会所）
〃	13:30	成人講座
12日（金）	9:30	女性大学
14日（日）	13:00	移動販売（森4組集会所）
20日（土）	13:30	移動販売（森5組集会所）
24日（水）	10:15	デイホーム（川烏）
〃	10:30	移動販売（川烏コミュニティセンター）

### 1月のフィットネス

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ 開催日

○ 理学療法士指導あり

## ご厚志のお知らせ

恵木 君江 様から 香典返しとして

八幡自治振興区・八幡自治振興区田黒支部へ 金一封  
誠にありがとうございました。

今年一年ありがとうございました

早いもので令和5年が暮れようとしています。今年にはコロナ禍も明け、計画した多くの振興区活動に取り組むことができました。これも地域のみなさまのご理解・ご協力あってのものとお大変感謝しております。令和6年もひきつづきご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

来る年がみなさまにとって良い年になりますようご祈念申し上げます。

八幡自治振興区役員・事務局一同