

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしゃ～い～

いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

梅雨のジメジメは気持ちも後ろ向きになってしまいがちですね・・・
そんな季節だからこそ、楽しく過ごせるアイデアやヒントをお伝え
します！

スカッと爽快！
ストレスフリーで健康アップ！

▼三田市スポーツ ウェルネス吹矢協会 の皆さん

老若男女問わず、誰でも手軽に
楽しむことができるスポーツ吹矢。
経験豊富な指導員や仲間と一緒に、
いきいきと活動しています。また、
大会や段位認定、自身の健康
づくりなどそれぞれの目標をもっ
て練習に励んでいます！

■どんな活動をしているか教えてください

数か所の市民センターで活動をしています。スポーツ吹矢は6m～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を飛ばし、得点を競うスポーツです。

礼に始まり礼に終わる一連の基本動作や腹式呼吸を取り入れた呼吸法が集中力を高めてくれます。皆さん、仲間と一緒にゲームを楽しみながら活動しています。



■活動の醍醐味は？

矢を吹いて、的にスパッと刺さる爽快感がストレス解消になった、姿勢が正しくなった、風邪を引かなくなったなどの健康効果を実感しています。大会や段位取得など目標を持って、活動することで、張り合いができ、仲間とのつながりができるのも嬉しいです。生涯学習カレッジのクラブ活動や地域への指導派遣、体験会も行っていますので興味のある人はぜひご参加ください！

梅雨のジメジメふつとばそう！



梅雨時期は一年で最も湿度が高く、雨が多いため、どうしても外出を控えがちになります。日照時間が人の気分に影響を及ぼすことも医学的に証明されており、気分が晴れず、梅雨時期にうつ病の症状としてあらわれる人もいます。そんな鬱陶しい時期を乗り切るリフレッシュ方法をお伝えします！

1

じめっと湿気を退治！室内での快適な過ごし方！

エアコンの上手な使い方&アイテム



シニアはエコ意識が強く、不快感を我慢すること多いようですが、エアコンのドライ機能を使うことで手軽に湿度を下げることができます。エアコンを上手に使って、快適に過ごすことを心掛けましょう！

エアコンやストーブがない時代は、快適に日常生活を過ごすために建具や掛け軸などを季節によって変えていました。現代においても、季節ごとにテーブルクロスや座布団カバーを変えることで季節感を楽しんでみませんか！



2

お気軽にリフレッシュ&ストレス発散！

適度な運動を行う&梅雨の晴れ間を活用



ラジオ体操やさんだSUNサン体操を取り入れましょう！さんだSUNサン体操は、高齢者の体力づくりと転倒を予防するための筋力・バランス力をアップできる三田市のオリジナル体操です。三田市のホームページで動画を見ることができます。

「セロトニン」という神経伝達物質を知っていますか？心身の安定に深くかかわっているので、「幸せホルモン」とも呼ばれています。太陽の光を浴びることで増やすことができるので、梅雨の合間の晴れた日は散歩しましょう。また、ベランダに出るだけでも気分が変わりますよ。梅雨にお家に閉じこもりがちな人は実行してみてください。



梅雨を過ぎても継続して運動や健康づくりができる制度を発見！

楽しみながら運動を続けられる
「三田いきいきマイレージ」
ですね！
次のページで紹介します！



継続的な
健康づくりの強～い味方！



「三田いきいきマイレージ」をご存知ですか？

三田市では、18歳以上の市民を対象に「気軽に楽しみながら取り組む健康づくり」を応援する「三田いきいきマイレージ」をスタートしています！健康づくりに取り組むことでポイントがもらえ、一定のポイントを貯めると、さまざまな特典に交換することができます！（※実施期間は令和2年2月29日まで）

ステップ1：健康づくりに取り組みましょう！



日々の健康への取り組みや健（検）診の受診、健康イベントへ参加してポイントをためましょう！

ポイントの種類【特典獲得には100ポイント必要】

ハローご近所 ポイント

身近な場所で地域コミュニティ組織などが実施している健康関連の催しに参加することで獲得できます。

【対象例】

- ・健康推進員健康料理教室
- ・いきいき百歳体操（老人クラブ、地域団体など）
- ・ふれあい活動推進協議会 認知症予防講座など

セルフ活動 ポイント

自分で目標を立てて実行することで獲得できます。月間16日以上活動すると10ポイント獲得できます。

【対象例】

- ・身体活動、運動（毎日プラス10分歩く、階段を利用するなど）
- ・栄養、食生活（野菜を一日あたり小鉢1皿分多く摂る、毎日体重を計るなど）

健（検）診受診・ イベント参加 ポイント

市や職場で受診する健（検）診、市主催の健康事業やスポーツイベントなどに参加することで獲得できます。

【対象例】

- ・健康診査、がん検診、歯科健診
- ・対象イベント（詳しくは市ホームページをご覧ください）

100ポイント
たまったら

ステップ2：取り組みを記録しましょう！

「実践手帳」に取り組み結果を記録して見える化しましょう！（手帳は、公共施設、市ホームページからも入手可能です）



ステップ3：ポイント交換しましょう！

100ポイント達成したらクーポンと交換しましょう！実践手帳を市の窓口（市役所、各市民センター窓口など）へ提出するとクーポン券がもらえます。クーポン券はお米や割引券と交換できます。【交換月：令和元年9月、令和2年3月】

「三田いきいきマイレージ」は期間中、何度でもポイント達成に挑戦できるので、楽しみながら健康づくりを続けましょう！



三田いきいきマイレージ制度についての詳細は・・・
三田市のホームページまたは三田市健康増進課（TEL：559－6155）までお問い合わせください。

お役立ち情報

梅雨を楽しむ！レイングッズにまつわる エトセトラ・・・



梅雨の外出は用事がないと億劫になりがちですね・・・そんな雨の日に活躍する傘やレインコートなどにまつわるエピソードや最近のトレンドをご紹介します。雨降りのお出かけが少し楽しくなるかもしれませんよ。

ビニール傘もおしゃれに変身！



雨が多いことで知られるイギリスでは、傘は雨をしのぐためだけのアイテムではなく、ファッションの一部として取り入れられています！最近、英国王室愛用の透明の傘が注目を浴びているようですが、特にエリザベス女王が愛用の鳥かごのようなシルエットの傘は肩までしっかりと覆うことができ、洋服の色使いも映えることから、話題になっているようです！私たちに馴染みがあるビニールの傘もところ変わればファッションアイテムとして取り入れられているのは興味深いですね！また、日本の皇室でも、人と話をする際に視野を遮らないようにという配慮から透明の傘を取り入れているそうです。



レインコートも様変わり！

野外コンサートでの急な悪天候やテーマパークの水を使ったアトラクションでよく使われ、すっかり定番になりつつあるポンチョ型のレインコート。最近、街でもチラホラ着ている人を見かけます。ポンチョ型の利点は頭と腕を通すだけで着ることができ、手足が自由に動かせること。最近では自転車用のレインポンチョもたくさんあります。このように、便利なグッズを活用して梅雨の日を少しでも快適に過ごしたいものですね。



～^{はかり}HOT～計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。
シニアならではの仕事探しのポイントを
毎回お伝えしていきます。



☆応募書類(履歴書・職務経歴書)にはどんなことを書いたら良いの？

- ・過去に「どのような仕事をしてきたか」、そこで得た「経験値や実績」はどのようなものか
- ・入社後に「どのような働き方をしたいか」
- ・自分を雇う事で「会社が得る利益」など

→応募書類を自己PRの場として最大限に活用しましょう！

編集後記～ほっと一息～



自転車通勤をしている私にとって、出勤前に天気予報をチェックするのが日課となっています。雨の日は、レインコートを使いますが、自転車用ではないので、使いづらいと感じていたところ、自転車通勤をしている友人が鮮やかな色のレインポンチョを着て出勤している姿を見て、私も梅雨までにお気に入りの一着を見つけようと心に決めました。

(HOT相談員 米谷)