

# 体操でところが変わる, からだも変わる

いのち ちょくたいそう  
 生命の貯蓄体操は東洋体操といわれ、体重・反動を利用し、呼吸法とともに体全体をバランス良く動かし、気の流れを良くすることで症状を改善し、体の調子を整え、自然治癒力を高めます。現在、町では約70人が8か所の道場で毎週、体操に励んでいます。さあ、あなたも体操を始めませんか？

こんな人におすすめ！  
 腰痛・頭痛・めまい・  
 肩こり・更年期障害・  
 便秘・冷え性など



道場名	場 所	曜日	時 間	道場名	場 所	曜日	時 間
大 丸	山村公民館	水	9～11時	JA婦人部	J A大崎支所	月	20～22時
西 迫	西迫公民館	水	10～12時	持 留	中持留公民館	水	19:30～21:30
井 俣	J A大崎支所	水	20～22時	東干草	木 村 道 場	火	20～22時
菱 田	富 重 宅	火	14～16時	野 方	野方公民館	火	9:30～11:30

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 TEL 476-1111(内線133)

## 自主防災組織立ち上げに向け 「地域防災地図作成研修」が開催

12月14日(日)、野方改善センターにおいて中村一区による『地域防災地図研修会』が開催されました。中村一区は、自主防災組織の立ち上げに向けて取り組んでおり、今回の研修を実施し集落内の防災について地図を用いながらチェックしていきました。研修を受けた人から「集落内をみわたせば、こんなに危険箇所があったことに気づきました。」や「いざ防災といっても目に見えるものではないが、集落内のチェックをすれば必要なものがみえてきました。本当に備えあれば憂いなしですね。」という意見がありました。

大崎町の自主防災組織率は17%（県平均66%）と低い状況であり、日本各地で地震等大災害が起こっ



ているなか、大崎町でも、いつそのような災害に見舞われるかわかりません。

日ごろの備えで、気持ちも生活も安心するものです。集落の自主防災について考えてみてはいかがでしょうか。

