

## Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

### 医・食・農一体で地産地消に取り組む「やつだ農園」



▲種もみから育てた米の苗を田植え機にのせる谷田病院の職員とその家族ら

この取り組みは、利用者の山間にある「やつだ農園」で田植えが行われました。職員やその家族らが雨の中で秋の豊作に思いをはせながら、米の苗を約1万平方メートルの水田に植えました。秋に収穫予定の無農薬米は一般に販売するほか、病院食として使用する見通しです。

■安全安心な甲佐の食を利用者に届けたい  
（医）谷田病院（谷田理一郎理事長）では、食の地産地消に取り組んでいます。「やつだ農園」と名付けた田畑で無農薬の米や野菜を地域と協力しながら育てており、入院患者やデイサービス利用者へ提供する料理の食材として活用しています。

■田植えが行われました  
6月21日（火）竜野地区の山間にある「やつだ農園」で田植えが行われました。職員やその家族らが雨の中で秋の豊作に思いをはせながら、米の苗を約1万平方メートルの水田に植えました。秋に収穫予定の無農薬米は一般に販売するほか、病院食として使用する見通しです。

#### 谷田病院と地域を農業でつなぐ

訪問介護などの合間を縫って「やつだ農園」の管理を行っています。病院の職員や地域の皆さんに手伝ってもらい、農業を通じた病院と地域との交流も生まれています。職員が地域を知る機会になればうれしいです。



（医）谷田病院 森本 淳さん

●お問い合わせ先  
谷田病院（やつだ農園）  
☎096-234-1248

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

### タオルで簡単！ 背中引き締めトレーニング

今回は、自宅にあるタオルを使用して、いつでも気軽に行える『タオルラットプルダウン』を紹介いたします。

この運動は、背中の筋肉を刺激することができ、姿勢改善や肩こり解消に効果的なトレーニングです。

#### 今月の講師



福島 聡子さん  
（看護師）

■トレーニングの手順  
①両膝を床につき、肩幅より広くタオルを握

り、両手を頭の真上に上げてください。  
②息を吸って吐きながら、肩甲骨を寄せるように、首のうしろに手を下ろしてください。  
③息を吸いながら、同じ軌道でゆっくり腕を上げて、最初の姿勢に戻してください。

り、両手を頭の真上に上げてください。  
②息を吸って吐きながら、肩甲骨を寄せるように、首のうしろに手を下ろしてください。  
③息を吸いながら、同じ軌道でゆっくり腕を上げて、最初の姿勢に戻してください。

■トレーニングのポイント  
呼吸をしっかりと行い、タオルをピンと張り、背筋を伸ばしてトレーニングを行うことで背中の筋肉に適正な負荷を掛けることができ、効果が高まります。

■トレーニングのポイント  
呼吸をしっかりと行い、タオルをピンと張り、背筋を伸ばしてトレーニングを行うことで背中の筋肉に適正な負荷を掛けることができ、効果が高まります。

呼吸をしっかりと行い、タオルをピンと張り、背筋を伸ばしてトレーニングを行うことで背中の筋肉に適正な負荷を掛けることができ、効果が高まります。

#### 「タオルラットプルダウン」



▲肩甲骨を寄せることを意識し、正しい動作で行ってください。

●お問い合わせ先  
甲佐町フィットネスセンター  
（町総合保健福祉センター内）  
☎096-235-8712

## Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【8月】

日	月	火	水	木	金	土
7/31	1	2	3	4	5	6
<b>【日曜当番医】</b> 甲佐眼科クリニック <b>マイナンバーカード                      予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	<b>行政区配達</b> (町総務課) <b>納期限</b> (町税務課) <b>法律・人権・                      行政相談</b> (町民センター)			<b>消費生活相談室</b> (老人いこいの家)	<b>ピカピカ1歳教室</b> (町総合保健福祉センター)	
7	8	9	10	11	12	13
<b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院					<b>〈申込期限〉                      町職員採用試験</b> (町総務課)	
14	15	16	17	18	19	20
<b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 <b>マイナンバーカード                      予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	<b>心配ごと相談</b> (町民センター) <b>行政区配達</b> (町総務課)		<b>認知症についての                      相談会</b> (町福祉課)	<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家) <b>4か月児健診                      7か月児健診</b> (町総合保健福祉センター)	<b>すくすく2歳児                      子育て相談</b> (町総合保健福祉センター)	
21	22	23	24	25	26	27
<b>【日曜当番医】</b> 桃崎整形外科			<b>始業式</b> <b>(町内中学校)</b>	<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
<b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院 <b>マイナンバーカード                      予約者優先休日窓口</b> (町住民生活課)	<b>口座振替日</b> (町税務課)	<b>始業式</b> <b>(町内小学校)</b>	<b>納期限                      夜間窓口</b> (町税務課) <b>マイナンバーカード                      予約者優先夜間窓口</b> (町住民生活課)	<b>消費生活相談</b> (老人いこいの家)		

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細は、町公式ウェブサイトなどをご確認ください。