

9 スクワット

直立姿勢から
1234で腰を落とす
5678で
元の姿勢に戻る
5回おこなう



7 足首の運動

つま先をつけたまま
かかとを5回あげる



10 深呼吸2回

鼻から息を吸って口からはく



8 膝を伸ばす

両足を床につけて座る
右のつま先を顔の方に向け
1234で右膝を伸ばし、
5678で降ろす
左右交互に
5回ずつ行う



自宅でできる運動で免疫力アップ



～ 動くことでフレイル(生活不活発)を防ぎましょう～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、いつもより外出を控えることで、運動の機会が減少し、体の様々な機能が低下するおそれがあります。データでは、「2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる筋肉量に匹敵する。」とも言われています。

これを防ぐためにも、自宅で行える体操をご紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。

①～⑩が1セットです。体調に応じて2～3回繰り返して行ってください。体調不良時には無理をしないでください。

水分補給を忘れずに、ゆっくり数を数えながら行ってください。

4 わき腹伸ばし

手を上で組み
息を吐きながら
10秒間左右交互に
2回ずつ



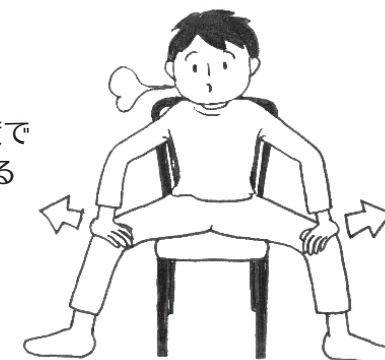
1 深呼吸2回

鼻から息を吸って口からはく



5 股関節のストレッチ

痛くない程度で
5秒間広げる



2 首の運動(上・下・左・右)

首回し→左右に
大きく2回ずつ回す



6 足首の運動

かかとをつけたまま、
つま先を5回あげる



3 肩まわし(前・後)

肩の高さにひじをあげて胸を張る
ひじで円をかくように5回ずつ



シリーズ国営ほ場整備 ⑬

換地設計基準(換地のルール)について

換地(工事後の土地の配置換え)については、工事の2年前頃からほ場整備委員会(換地部会)が中心となり、地権者の意向を十分に踏まえながら換地計画の原案を作成していきます。

換地計画については、地域の実情に合わせて換地区(各団地)ごとに定めた「換地設計基準(換地のルール)」に基づき、換地場所を検討していきます。

これまでの他地区の事例では、以下のような基準があります。

- ・複数の農地を所有する場合は、各人の従前の土地が最も密集した位置を中心にまとめる。
- ・従前の土地がその土地の所有者の宅地に接続している場合は、宅地に接続して換地する。
- ・工事施行において改良できない不整形地等は、従前地の所有者に換地する。

■問い合わせ
農地整備課
☎880-6586