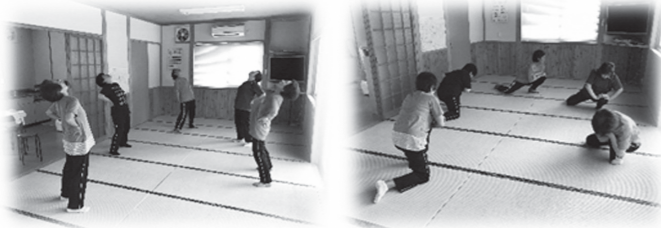


## 病院の治療代わりに体操へ 清東寺元気クラブ

清東寺元気クラブは平成26年10月に発足しました。火曜日と金曜日に実施しています。週2回の体操なので、その間で畑に行ったり用事を済ませたり、メリハリのある一週間が送れます。地区の集会所で、お金をかけずに気分転換もできます。整形外科に通わなくても、筋力アップができて、湿布や痛み止めも要りません。今のペースがちょうどいいですよ。



体操を始めて、肩が挙がるようになったり、膝の痛みや腫れがひいたり、体の変化を感じるだけでなく、皆さんと料理や健康に関する話をするのも楽しみで、話題が尽きません。おしゃべりもお口の運動にもなるし、認知症予防に最適です。女性ならではの美容の話も聞けるので意識も高まりますよ。ストレスを発散しつつ、寝たきりにならないように足腰も鍛えて頑張っていますよ。



### 『体重が10kg以上減りました』

すがはら あいこ  
管原 愛子さん

親の介護を経験していたので、そうならないように自分のことは自分でできるようにと思い参加しています。体操は自分のため、健康寿命を延ばすためにも必要だと思います。適度な運動だけでなく、食事もしっかり気を付けるようになり、体操を始めた当初より体重が10kg以上減りました。そのことで腰痛や膝痛が減っただけでなく、血圧も少し下がり、現在も維持しています。今の血管を維持するためにも、今後も運動と食事は気を付けていきます。

## 元気クラブ最高齢、平均年齢90才! 田原元気クラブ

長年親しんできた以前の体操と離れがたく思っていたのですが、昨年の8月から元気クラブの体操を始めました。最初はできないと思っていたスクワットの60回も、今ではみんなできるようになりました。家に1人でいてもおしゃべりはできないけれど、体操に来ると皆さんとのコミュニケーションがとれるだけでなく、いろいろな情報交換もできるので、この時間が一番の楽しみです。体操以外でも歩いて行き来できる人は、お互いの家に行ったり来たりして交流もしています。



全身を動かす「まいまい運動」は、体のバランスもとれるようになり、転ばなくなったように感じます。体操も自分のペースで行えるので、若い皆さんにもぜひ一度参加していただければと思います。四ツ原集会所の恵まれた施設で、皆さんと体操しておしゃべりができることは幸せですよ。

### 『皆さんと体操しておしゃべりができることは幸せです』

さかい せつこ  
酒井 節子さん



私たちの教室は平均年齢90才で体力も足腰も弱っており、始める前はスクワット60回なんてとてもできないと言っていました。A-ライフなんかの人が無理をせず上手に指導してくださったので、今ではなんとかできるようになりました。先日皆さんとの会話の中で、私より年上の方が「スクワットだったら80回くらいはできると思う」、もう1人の人は「100回くらいできるだろう」という人もいて、私はビックリしました。皆さん上達されているので、私も頑張らなくてはと思っています。

※本事業は、介護保険特別会計地域支援事業で行われています。 問 地域包括支援センター ☎69-9760

議案番号	議案名	表決	結果
報告第4号	平成29年度南関町財政健全化判断比率の状況について	平成30年9月13日	報告
議案第44号	専決処分の報告及び承認を求めることについて（平成30年度南関町一般会計補正予算（第2号））	〃	承認
議案第45号	南関町災害関連地域防災がけ崩れ対策事業受益者分担金徴収条例の制定について	〃	原案可決
議案第46号	南関町放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例の制定について	〃	〃
議案第47号	南関町家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例の制定について	〃	〃
議案第48号	南関町南の関うから館の設置及び管理に関する条例を廃止する条例の制定について	〃	〃
議案第49号	平成29年度南関町一般会計歳入歳出決算認定について	〃	認定
議案第50号	平成29年度南関町国民健康保険特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第51号	平成29年度南関町公共下水道事業特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第52号	平成29年度南関町簡易水道事業特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第53号	平成29年度南関町介護保険事業特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第54号	平成29年度南関町浄化槽整備推進事業特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第55号	平成29年度南関町後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第56号	平成29年度南関町宅地分譲事業特別会計歳入歳出決算認定について	〃	〃
議案第57号	平成30年度南関町一般会計補正予算（第3号）について	〃	原案可決
議案第58号	平成30年度南関町国民健康保険特別会計補正予算（第2号）について	〃	〃
議案第59号	平成30年度南関町公共下水道事業特別会計補正予算（第2号）について	〃	〃
議案第60号	平成30年度南関町介護保険事業特別会計補正予算（第2号）について	〃	〃
議案第61号	平成30年度南関町後期高齢者医療特別会計補正予算（第1号）について	〃	〃
議案第62号	熊本県後期高齢者医療広域連合規約の一部変更について	〃	〃
議案第63号	工事請負契約の締結について	〃	〃
	委員会報告について「総務産業常任委員会・陳情付託の件」	〃	不採択
	委員会報告について「総務産業常任委員会・陳情付託の件」	〃	継続審査

### 陳情などの取り扱いと結果 (9月定例会分)

- 不採択** 1件
  - ・陳情第1号 最低賃金の大幅引き上げと全国一律制度および、開かれた最低賃金審議会のあり方を求める陳情
- 継続審査** 1件
  - ・陳情第2号 米田地域の道路改良工事等の早期実施を求める陳情

### 一般質問

9月定例会では、境田敏高議員、鶴田仁議員、立山比呂志議員、杉村博明議員、中村正雄議員、西田恵介議員、北原浩一郎議員の7人が一般質問を行いました。一般質問の内容と執行部の答弁は、町立図書館に配置の「会議録」および町ホームページでご覧ください。(9月定例会分は12月に公開予定)

## 「働き方」が変わります

### 平成31年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます

- ①時間外労働の上限規制が導入されます**  
時間外労働の上限は、月45時間、年360時間が原則となります。
- ②年次有給休暇の確実な取得が必要です**  
使用者は10日以上有給休暇が付与されるすべての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。
- ③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます**  
同一企業内で、正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止されます。

問 熊本労働局雇用環境・均等室 ☎096-352-3865