



観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年5月(第14号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



「私の考える運動指導の方針」

運動指導で何を教えるか、というと「楽しみ」「運動能力向上」「基本技術」「コミュニケーション能力の向上とマナーの徹底」が大事だと思っています。

運動能力については、「筋力」「持久力」「柔軟性」「調整能力」であり、小学生の、特に、小4から小6年は、“ゴールデンエイジ”と言われており、運動神経が最も発達する時期なので神経系と柔軟性を重視しています。

柔軟性は骨格が出来上がる前の小学生の時期に効果的で、時間をかけて「ストレッチ」をしています。

小学生は、複合的に運動ができることを狙いとして、学校などで注目されている、鬼ごっこやしっぽ取りなどの遊びを取り入れ、それ以外の社会人などにはストレッチやトレーニングを教えています。

トレーニングには7つの原則があり、「十分な負荷」「負荷は徐々に上げる」「途中でやめない」「バランス良く全面的にする」「個々で効果は違う」「発達時期によって効果は違う」「目的を意識する」、となっています。

➡ **続き**

➡ **続き**

最後に、楽しむことと、ふざけることは違うので、その点の指導にも力を入れています。



☆環境省熱中症予防サイト

令和5年から提供が始まり、4月下旬から10月下旬まで、当日の時間ごと、翌日、翌々日のWBGT(暑さ指数)の推移予測が確認できます。

家庭レベルで確認することで、外での活動に対する事前の備えをしましょう。

○水分補給

人体の水分比率	子ども	約70%
	成人	約60%
	高齢者	約50%

体内水分が2%以上失われると、急激に機能低下します。

例)

子ども 体重20kgの場合、
体内20kgの70%(14ℓ)の2%→280ml

高齢者 体重50kgの場合、
体内50kgの50%(25ℓ)の2%→500ml

これを目安に水分補給しましょう！

☆運動教室インフォメーション

開催日:5月16日(木)28日(火)

6月6日(木) 14日(金)26日(水)

対象:社会人、65歳以上

(ストレッチ、トレーニング、ウォーキングなど)



※施設には更衣室、シャワー室はありません。

時間 10:00～11:30

場所 八幡タウンセンター

観コミ和室

○石川県における震災支援について(令和6年能登半島地震)

令和6年能登半島地震で被災された皆さまへの主な支援制度 令和6年4月1日現在

●避難

2次避難所への移動
(旅館・ホテル) 2次避難所運営事務局
コールセンター ☎0120(266)755

●住宅

県土木部建築住宅課
☎076(225)1777

住宅の緊急修理・応急修理
緊急修理 プルシート等の張替など 5万円以内
応急修理 半壊以上 70万6千円以内
準半壊 34万3千円以内
申し込みは各市町の住まい支援の担当部署

応急仮設住宅 (建設型)
期間:原則2年間
申し込みは各市町の住まい支援の担当部署

賃貸型応急住宅 (みなし仮設)
期間:原則2年間
申し込みは各市町の住まい支援の担当部署
物件に関するお問い合わせ
・石川県地産物取引業協会 ☎076(291)2255
・全日本不動産協会石川県本部 ☎076(280)6223
・全国賃貸住宅経営者協会連合会石川県本部 ☎0120(27)1000
(相談番号368006)

公営住宅
県内 期間:県営 原則1年間
(状況により延長可)
市町営 自治体による
申し込みは各市町の住まい支援の担当部署
県外 避難先の各自治体

●給付・貸付

県危機対策課 ☎076(225)1357
県厚生政策課 ☎076(225)1478

災害弔慰金・障害見舞金 申し込みは各市町の担当部署

緊急の生活費の貸付 石川県社会福祉協議会
☎076(208)3503
原則10万円以内(最大20万円)・無利子

生活再建支援金 申し込みは各市町の担当部署
住宅の被害程度に応じて最大300万円
※市町により上乗せの場合あり

義援金 (特別給付分)
野七尾市、輪島市、珠洲市、志賀町、穴水町、能登町の方
コールセンター ☎0120(102)829

義援金 (人的被害・住家被害)
申し込みは各市町の担当部署

●生活

県危機対策課
☎076(225)1357

生活必需品の給与・貸与
申し込みは各市町の担当部署

●教育

県教育委員会庶務課 ☎076(225)1817
学校指導課 ☎076(225)1826
県総務課 ☎076(225)1233

教科書、学用品の給与
市町立 各市町教育委員会
県立・国立・私立 在籍する各学校
高等学校などの授業料等減免
申し込みは在籍する各学校

●公的な支払い

県健康福祉部各課
(相談窓口参照)

医療費・保険料・介護サービス利用料・保育料・障害福祉サービス利用料などの減免や支払いの猶予
申し込みはご加入の各医療・介護保険者の窓口
各市町の保育・障害福祉担当部署

●税金

県税などの減免、申告・納付の期限延長、徴収の猶予
(県税)県税務課 ☎076(225)1271、各県税事務所
(市税・町税)各市町の税務担当部署
(国税)住所地所管の税務署

●事業者向け

施設等の復旧・復興、早期の事業活動再開に向けた支援
ワンストップ相談窓口 ☎0120(330)955
能登事業者支援センター ☎0766(26)2380

●労働者向け

雇用・就労に関すること
いしかわ就職・定住総合サポートセンター (ILAC)
☎076(225)4540

●農林漁業者向け

農業機械、木材加工施設、漁船等の修繕・再取得への支援
事業費の9/10を支援 問い合わせ先は相談窓口参照

り災証明書の取得方法
避難先からも郵送、②電話・FAX、③避難先の市町職員の手伝いで申請、④マイナンバー等の電子申請により、り災証明書の交付申請ができます。
申請方法の相談先 (県内に避難されている方) 避難先の市町
(県外に避難されている方) 県危機対策課 ☎076-225-1482

※支援制度によって、対象者や条件が異なります。この表は、支援制度の準備が整い次第順次更新していきます。

以上、今後の参考にできれば、と思い掲載しました。緊急時において、自分でどの程度の備えが必要か、ということの、一つの指標になるかと思えます。