

茨城県の特定最低賃金 改定のお知らせ

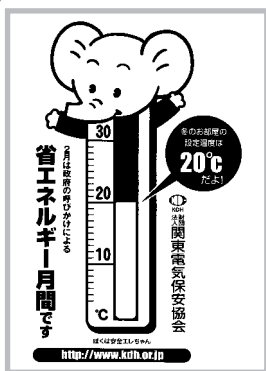
茨城県の特定最低賃金が、次の①から④のとおり改定されました。

- ①鉄鋼業 785円
- ②はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業 772円
- ③計量器・測定器・分析機器・試験機・理科学機械器具、医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・同部分品製造業 765円
- ④各種商品小売業 737円

④効力発生日
いずれも平成21年12月31日

お問い合わせ
茨城県労働局労働基準部賃金室

029 (224) 6216
または、最寄りの労働基準監督署へ。



圏央道工事に伴う町道交通規制のお知らせ

五霞ICにおいて、地盤改良工事を予定しております。

工事期間中は町道の一部が通行止めとなりますので、大変ご迷惑をお掛けしますがご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

○工事名

圏央道五霞IC

地盤改良(その1)工事

○交通規制期間

所 三郷国道出張所

048 (957) 2151

○発注者

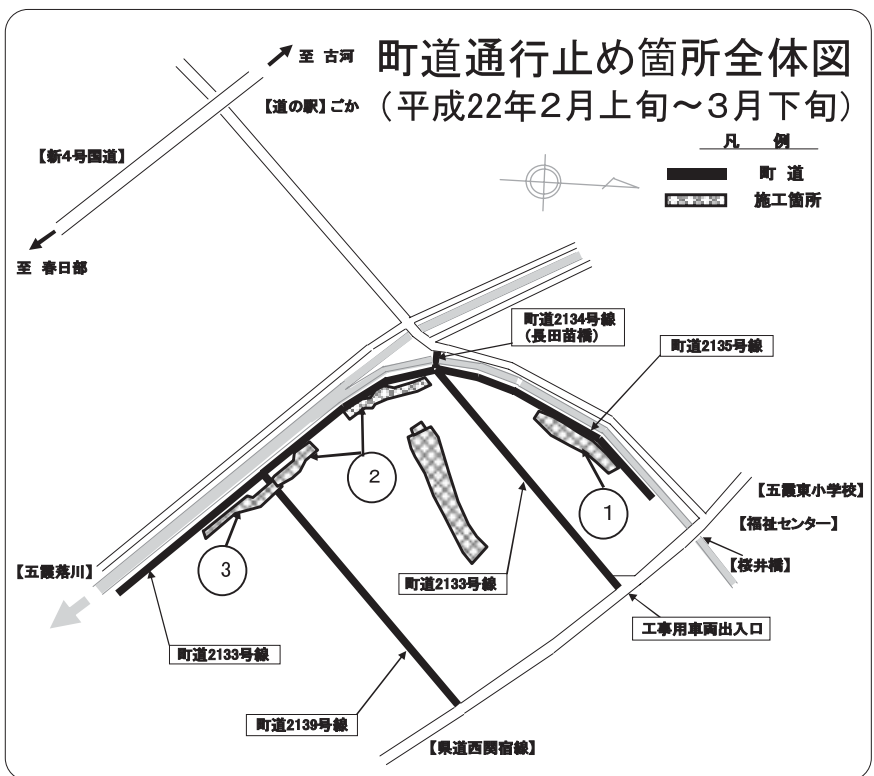
国土交通省 北首都国道事務所
現場代理人 長島潔
0480(43)5315

○施工業者

江川地内

○日建設機

現場代理人 長島潔
0480(43)5315



地域包括支援センターだより

加齢によるからだの衰えを改善するには、毎日の生活の中で積極的な運動を取り入れることが肝心です。ストレッチ運動や筋力向上運動を日常的に行うことで、からだは柔軟になり筋力も強くなります。

高齢期でも、鍛えれば運動機能は向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、肺や心臓などを丈夫にし、脳や神経をよい状態に保ちます。

地域包括支援センターでは、生活機能評価の結果、今後運動機能の低下が心配される方を対象に『元気あつぷ教室』を開催しています。教室では理学療法士の指導のもと、個人の体力や体調に合わせた運動プログラムを作成し、自宅でも運動を行っていただきます。

10月から12月にかけて実施された教室では、参加者は60代から80代の男女5名と少人数でしたが、「教室に参加していると運動をやらなきゃと思った。」「これからも元気でいたいと思う。」「教室に来てみんなと話をするのが楽しかった。」と運動への意欲だけでなく、利用者同士の交流も深まった教室となりました。



筋力トレーニング



『元気あつぷ教室』の様子

自宅で毎日できる筋力トレーニングかかとを床につけてつま先を上げる運動は、転倒予防に効果的です。気軽にできる運動ですので、みなさんも自宅で行ってみてください。