

今日は、ベイサイドアリーナの新施設長 太齋克彦さんにインタビューをしました。

Q1. 健康づくりのための取り組みを教えてください

20年以上インストラクターをしています。人に教えながら少しずつ自分でも体を動かしています。そしてその積み重ねが健康づくりにつながっているのだと思います。

また、食事にも気をつけています。市販のものは量が少なくカロリーが高いので、自炊しています。野菜と魚は意識して食べるようにし、昼食は手作り弁当持参です。

学生の際は陸上短距離のランナーだったので、今でも外で走ったりしています。アリーナに来て一緒にジョギングしませんか？



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

息詰まらないように息抜きしながら行うバランスの良さが継続の秘訣だと思います。ある程度の目標をもつことは大事ですが、あまり根を詰めるのは良くないと思っています。

また、楽しみながら取り組むことも大切で、「やってみてみたい！」というワクワク感もモチベーションにつながると思います。

Q3. 今後挑戦したいことは？

景色を堪能しながら、様々な景勝地を自分の足で歩いてみたいです。その土地の美味しいものを食べたり情報を得たりすることで、自分にプラスになればと思っています。

★最後に、ベイサイドアリーナのPRをお願いします！

トレーニングルームも充実していて、とても素晴らしい施設だと思います。まずは見学からでも良いので、ぜひ見に来てください。初心者大歓迎です。お待ちしております！

お話を聞きして…

とてもいきいきと健康づくりに取り組まれている太齋さん。健康診断の結果は“オールA”とのこと。日頃の健康づくりのたまものですね。もっとたくさんの取り組みをされており、ここで伝えきれないのが残念ですが、ぜひベイサイドアリーナトレーニングルームに足を運んでいただき、太齋さんの魅力を感じていただきたいと思います♪

南三陸警察署からのお知らせ

警察官・警察職員の募集 ～令和元年度採用試験日程～

試験（選考）区分			採用予定人員	申込受付期間	第1次試験	第2次試験	最終合格発表
警察官	大卒・卒見	警察官A【2回目】	男性／一般 10人程度 女性／一般 2人程度	7月26日(金)～ 8月23日(金)	9月22日(日)	10月中旬～下旬	11月下旬
	選考	サイバー捜査官	3人程度				
	大卒以外	警察官B	男性 45人程度 女性 5人程度				
警察職員	短大卒程度	警察事務	15人程度	8月9日(金)～ 8月30日(金)	9月29日(日)	10月下旬～ 11月上旬	
	高卒程度		10人程度				
	選考	情報処理技術者	1人程度				
		航空整備士	1人程度				

警察職員を受験希望の人は、宮城県人事委員会のホームページをご覧ください。

警察官A採用試験の2回目は、1回目を受験した人も受験可能です。

パンフレットや受験申込書は、南三陸警察署でも配布しています。

☎ 宮城県警察本部 警務課採用係 ☎0120-204-606

南三陸消防署からのお知らせ

熱中症を予防して元気な夏を!

熱中症になる危険があるのは、炎天下の屋外やスポーツを行っている時だけだと思いませんか？

実は、救急搬送される事例の内、全体の約4割は住居などの屋内で発生しています。

熱中症の正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう！



熱中症予防のポイント

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分、塩分を取りましょう。
- ・扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。(普段過ごす部屋には温度計、湿度計を置くことをおすすめします。)
- ・疲労や体調不良が原因となることも考えられるため、十分な睡眠、バランスのよい食事を心掛けましょう。
- ・外出の際は涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- ・無理をせず、適度に休憩をとりましょう。

☎ 南三陸消防署 ☎46-2677/歌津出張所 ☎36-2222