



05 家事をシェアしてみんなでハッピー!

●社会福祉課(役場1階) ☎823-9207 FAX.823-9627

家庭では家事はどなたがやっていますか?女性の社会進出が進み共働きの家庭が多くなってきましたが、家事の負担はまだまだ女性にかたよっています。新年度に向けて、改めて家族みんなで考えてみてはいかがでしょうか。

「家事シェア度」をチェック☑!!

料理	夫	妻	掃除	夫	妻
食事をつくる	☐	☐	風呂掃除	☐	☐
食器を洗う	☐	☐	トイレ掃除	☐	☐
食器を片付ける	☐	☐	ゴミ出し	☐	☐
調味料を補充・交換する	☐	☐	掃除機をかける	☐	☐
洗濯	夫	妻	その他	夫	妻
洗濯機を回す	☐	☐	靴箱へ靴を片付ける	☐	☐
洗濯物を干す	☐	☐	郵便物のチェック・廃棄	☐	☐
洗濯物をたたんで収納する	☐	☐	シャンプーなどの詰め替え	☐	☐
洗剤を補充する	☐	☐	日用品の購入	☐	☐

いかがでしたか?ここで取り上げていない家事はまだたくさんあります。

「誰かがやっているから大丈夫!」ではなく、みんなでお互いに積極的に動いて、みんなでハッピーにしましょう。

06 水中健康教室(第1クール) ～プールで楽しく介護予防～

●長寿保険課(役場1階) ☎823-9609 FAX.823-9627

プールで楽しく、水中での軽い運動や歩行が中心の、運動をしてみませんか?
初心者・泳げない人大歓迎です。



第1クール 水中での効果的な運動や簡単な泳ぎを行います。			
回数	月日	内容	時間
①	4月6日(水)	体組成チェック・水中運動	※4月6日(水)と7月20日(水)は
②	4月20日(水)	水中運動	【午前の部】
③	4月27日(水)		10時30分～12時
④	5月18日(水)		(受け付け10時から)
⑤	5月25日(水)		【午後の部】
⑥	6月1日(水)		13時30分～15時
⑦	6月15日(水)		(受け付け13時から)
⑧	6月22日(水)		※その他の日は
⑨	6月29日(水)		【午前の部】
⑩	7月6日(水)		10時30分～11時30分
⑪	7月20日(水)	体組成チェック・水中運動	(受け付け10時から)
⑫	7月27日(水)	水中運動	【午後の部】
			13時30分～14時30分
			(受け付け13時から)

※午前の部と午後の部があります。

- 場所 福祉センター
- 対象 次の条件をすべて満たす人
 - ①おおむね65歳以上の海田町内在住者
 - ②介助なくプールに入れる人
 - ③医師にプールでの運動を止められていない人および血圧が安定している人
- 定員 各25人 応募者多数の場合は抽選とします。(新規参加者優先)
- 持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・飲み物(水分補給用)など
- 参加費 1,000円
- 申し込み 3月7日(月)～3月18日(金)の間に参加希望者本人が長寿保険課へ。(土・日曜日、祝日を除く9時～16時30分)