

私たちのくらしと水

世界の水と宇都宮の水

PET BOTTLE FITNESS



健康と災害を見据えて



クイズ

Q

水の備蓄の目安量は
1人1日

ℓ × 3日分

※□に入る数字を答えてね!

(応募方法はP2へ)

71
vol.
2020.12.6

冬シーズン到来。

気温もぐっと下がるこの季節、家で過ごす時間が増える方も多いのではないのでしょうか？今回は「運動不足の解消」と「水の備蓄」が同時にできるペットボトルフィットネスをご紹介します。

PET BOTTLE FITNESS

健康と災害を見据えて

水道ぼうやと簡単フィットネス！

水道水で手軽に運動！



特設サイトで動画が見られるよ

気軽に始められるペットボトルを使ったフィットネス。500mlの容器がおもりとして使うのに最適です。水を入れたペットボトルを準備して始めましょう。

肩こり対策

- ①直立して両手にペットボトルを持ちます。
- ②肩をすくめた後、力を抜いてリラックス。
- ③10回程度行います。



肩をすくめた後の脱力がポイントだよ

側面が伸びるように意識してね



体のゆがみ改善

- ①立った状態で右手にペットボトルを持ちます。
- ②ペットボトルの重さを意識しながら、ゆっくりと左側面を3~5秒ほどかけて伸ばし、元の状態に戻ります。
- ③10回行ったら今度は左手にペットボトルを持ちかえて右側面を伸ばします。

二の腕対策①

- ①直立して両手にペットボトルを持ちます。
- ②手が肩に近づくよう右腕を曲げたら、一度腕を下ろし、左腕も同じ動作を行います。
- ③交互に10回程度行います。



リズムカルに腕を振ろう！

体をしっかり支えてね

二の腕対策②

- ①椅子の背もたれなどを使って、少し前かがみになります。
- ②片手にペットボトルを持ち、肘を曲げた状態から後方に腕を伸ばします。
- ③左右それぞれ10回程度行います。



太ももの内側をぎゅっと締めよう！

脚改善

- ①椅子に座り、太ももでペットボトルを挟みます。
- ②ペットボトルを押しつぶすように左右の太ももに力を入れます。
- ③3~5秒間キープし、10回程度行います。



腰痛予防

- ①脚改善と同じ姿勢をとります。
- ②椅子の縁に手をかけて体を支えながら、軽く太ももを浮かすようにします。(浮かなくても力を入れるだけでOKです。)
- ③3~5秒間キープし、10回程度行います。

運動したら
そのまま備蓄水にしよう!

家庭で
できる
水の備蓄

飲料用として
必要な備蓄量(目安)

1人1日: **3ℓ×3日分**



災害時に備え、

水を備蓄することが大切です。

健康も備蓄も
積み重ねが
大切だね!

市販水の上手な保存

水の備蓄の目安は、1日:3ℓ×3日分×家族人数分。4人家族なら36ℓと大量に必要ですが、ローリングストック法を活用して1年で入れ替わるようにすると、市販の飲料水で備蓄可能です(賞味期限は1年程度が最適です)。

※ローリングストック法は、言葉の通り、ストック(備蓄)をローリング(回転)すること。備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。

水道水の上手な保存

容器 清潔でフタを閉められるもの
(きれいに洗ったペットボトルなど。)
水は満タンに入れてください。

保管場所 直射日光の当たらない涼しいところ

くみ替え時期 3日程度
(水道水の塩素による消毒効果は
時間が経つにつれて減少します。
期間が過ぎた水は、洗濯や庭木の
水やりなどにご利用ください。)



みんな、もしもに備えてる

世界で高まる水資源の備蓄意識

大規模な自然災害や新型コロナウイルスの影響により、世界規模で備蓄への意識が高まっています。

特に生命の維持に不可欠な水資源の備蓄は重視されており、先進国では飲料水はもちろんのこと、貯水タンクを活用した生活用水の備蓄も積極的に行われています。

日本でも東日本大震災をきっかけとして、急速に備蓄意識が変化しました。震災後、買い占めや物流

のストップといった間接的被害を実感するなか、現在では水や食料を備蓄し緊急時に備えることが当たり前になったのです。

備蓄していた物資のうち「水が最も役立った」という震災時の意見もあることから、ローリングストック法を活用するなどして、自分の生活に合った適正量を見極めながら、暮らしの中で無理なく備蓄を続けていくことが大切です。

水の備蓄が
当たり前になっ
たんだね!

プレゼント クイズ



表紙のクイズの答えと、本冊子へのご意見・ご感想、水に関するお得な情報などを、はがき応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に、「上下水道局オリジナル手ぬぐい」&「うつつのみや泉水」をセットでプレゼントします!
※発表は、発送をもって代えさせていただきます。

はがきの方は...

スマートフォンの方は...

応募期間/令和2年12月6日(日)~令和3年1月4日(月)

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係
「お名前」「ご住所」「ご職業」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」をはがきに明記してください。

応募先

応募フォーム
よりご応募
ください▶▶▶



※個人情報、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として、紙面に掲載させていただく場合があります。

宇都宮市上下水道局 プレゼント

検索