

海幸フェスタ2024

今年も、海幸フェスタを開催します！！
先着100名様にサザエのつぼ焼きを無料で振る舞います。
熱中症対策の上、ご来場ください♪

日 程：7月27日（土）午前10時～

場 所：海府ふれあい広場前

内 容：先着100名様にサザエのつぼ焼きを振舞います。※無くなり次第終了。

※天候・その他の事情により中止する場合があります。中止の場合、町づくり推進委員会 Facebook ページでお知らせします。

問合せ：上海府地区町づくり推進委員会事務局 ☎58-2001



心豊かな人づくり
人と人との出会いを大切に

上海府

かわら版



第425号

【村上小】★田植え体験★

地区の情報コーナー

5月29日（水）、村上小学校5年生児童37名が野湯集落にある田んぼで田植えを体験しました。当日は連日の雨で開催が危ぶまれましたが、少し肌寒い中、講師の菅原さんの注意事項の説明を聞き、田んぼへ向かいました。子どもたちは、田んぼに足を踏み入れた途端、悲鳴を上げながらも、丁寧に植えていました。中には泥だらけになり、「足が抜けない！」と元気いっぱい！ 田んぼ一面上手に植えていました。

田植え体験は、小学校の総合学習の一環で、コメ作りの体験を通して、コメの大切さやコメ作りの大変さ、手植えの楽しさを感じとってもらうことを目的としています。子供たちは「最初、泥とか気持ち悪かったけど、慣れて楽しかった。」「泥だらけになって最初は変な感じがしたけど、慣れた」と笑顔で答えてくれました。どの子も「楽しかった！」「またやりたい」と目を輝かせていました。次は稲刈りも予定しています。



※『元気アップ教室』は集落活性化支援事業の対象事業です。

【間島区】元気アップ教室

間島区では、今年度から毎月第3火曜日に「元気アップ教室」を開催することになりました。これは区民を対象とした転倒予防、レクリエーションをおこなうことで高齢化に伴う引きこもりや転倒予防で心身の活性化を促し、参加者同士の交流をはかり、異常の早期発見等につなげるための教室です。

6月18日（火）には15名の参加があり、講師の指導のもと頭の



体操やストレッチ、リズム体操で楽しみました。日常的にできる簡単なストレッチで、転倒予防になり、体をねじったりする運動も健康に過ごすためにはすごく大事とのこと。終始和やかに笑いありと有意義な時間となりました。【間島区】

コロナ以降開催していなかった救急法講習会。今回馬下集落で、6月11日(火)にひさしぶりの開催となりました。



講習会では、村上市消防本部より講師を迎え、心臓マッサージやAEDの使用方法など緊急時への対応について、また、これから患者が急増する熱中症への対策、誤飲について学びました。AEDは2人1組で実践し、特に馬下地区は救急車が来るまで、時間がかかることもあり、改めて、救命について大切だと学びました。救命に大切なことは、素早い応急手当(心臓マッサージやAED)が大切で、日ごろの食生活や生活習慣を見直すことも大切らしいです。

～講習会の内容より～ … 熱中症にならないように…

冷房を上手に使いましょう！

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

また、熱中症アラートが発令されているときは

外出や畑に行かないことも大切です。

8月には大月集落も開催予定となっています。開催したい希望のある集落は町づくり推進委員会へご連絡ください。

今後の予定

ほけんし・さとうの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

今年度は、108名の方が特定健診を受けていただきました。ありがとうございます。では、前回に引き続き糖尿病シリーズの2回目、糖尿病とはどんな病気かをお話します。

糖尿病とはどんな病気？

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの不足、インスリンの効きが悪くなること、遺伝的要因などが重なり、血糖値が下がらず高い状態が慢性的に続く病気です。高血糖が続くと、全身の血管が傷んで様々な合併症を引き起こします。

糖尿病の合併

大きい血管で起こる合併症：

足先の傷の治りが悪くなる、脳卒中、虚血性心疾患

細かい血管で起こる合併症：

立ちくらみや指先のしびれなどの神経の症状

眼のかすみや視力低下(網膜症)

腎臓の機能低下を起こす(腎症 人工透析)

血糖値を安定させる※(高血糖状態を維持しない、急激に血糖値を上げ下げしない)

ことが糖尿病の合併症の発症予防につながります。

※血糖値を安定させる方法(血糖コントロール)については、次回から掲載予定です。

糖尿病や糖尿病予備軍で、すでに受信している人は受診を続けましょう

受診を中断することで病状が悪化しやすいです。体調が良くても忙しくても治療を中断せず、定期的に受診をしましょう。

また、歯周病が改善されると血糖値が安定するということが科学的に証明されていますので、歯周病予防も大切です。毎日の口腔ケアとともに歯科医院にも定期的に受診しましょう。

こんな症状がある人は、早めに受信しましょう

- ・やたらのがが濁く
- ・トイレに行くのが多くなる(多尿)
- ・疲れやすい、だるさが取れない
- ・食べているのに体重が減る
- ・健診結果でHbA1cが6.5%以上である

特定健診をまだ受けていないまたは、これから受けたいという方は、医療機関でR7年1月まで個別健診もできますのでご検討ください。

集団健診で受診された方には、これから結果を郵送または訪問でお返ししますので、もう少しお待ちください。村上市役所 保健医療課 ☎53-2111(内線2441) (地区担当保健師 佐藤康子)



27日 海幸フェスタ
21日 移動図書館巡回日

7月の予定

8日 むらかみ♡ささえ愛♡の日
3日 移動図書館巡回日
1日 地域活動部会議

8月の予定

