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427号

もしもに備えて！ 防災訓練

８月２５日「村上市防災訓練」が行われました。この訓練は、自主防災組織や集落を中心に訓練内容を計画し、消防団などと協力しながら訓練を実施する「地域住民による防災訓練」です。災害等はいつ発生するかわかりません。この機会に各自避難場所・避難経路等の確認はできましたでしょうか？

今回の訓練は大雨の影響による、河川の増水や土砂災害の危険が予想され、警戒レベル５「緊急安全確保」まで発令され、各集落でそれぞれの避難場所へスムーズに避難できました。連日の暑さの中での避難は大変でしたが、足元に気を付けながらお互い助け合い避難することができました。

野潟区では、お寺に避難した後、野潟集落ふれあいセンターへ移動し、備蓄していた炊き出し用のわかめご飯に水をいれて、ちょうどいい時間に炊き上がるようにセットし、避難した人達へ水とやきとりの缶詰も一緒に振る舞いました。水から炊いたご飯は、炊飯器で炊いたご飯と同じくらい美味しく頂きました。

←わかめご飯
水・やきとり缶

また、大月区では、避難した後、大月地区集落改善センターにて「救急法講習会」を開催しました。

講習会では、村上市消防本部より講師を迎え、心臓マッサージのやり方を中心に学びました。心臓マッサージをし続けることが救命には大切とのことです。一通り説明を受けた後、各自ひとりひとり実際に人形を使い、心臓マッサージを実践しました。

その後、溺れた人を見つけた時の注意点、行動などの説明を受けました。状況によってはすぐに心臓マッサージをするのではなく、飲み込んだ水を吐きやすくする体位を学びました。一番よくないことは、溺れた人を助けに行って、２人とも溺れてしまう。服のまま助けに行く事とのことです。

最後に、連日の猛暑に対する「熱中症」について、改めて学びました。首や脇・股などの太い動脈が通っているところを冷やしてあげるといいそうです。

また、脱水状態の時は、水だけでなく塩分も一緒に補給することが重要とのこと。

今回は、たくさん学び有意義な１時間となりました。

地区の情報コーナー

～施設・資源活用事業～

秋まつりの会議を開催しました！

１１月１０日（日）に開催される『上海府地区秋まつり』の会議を８月２７日（火）に行いました。去年好評だった恐竜レースも今年も行います。スタンプラリーや抽選会も行う予定にしています。各役員総出で案を募り、今年も地域の皆さんが喜んで参加できるように、着々と準備を進めています。

今年は去年より倍近くの予算を計上してありますので、たくさんの人へ景品が当たるように抽選会の景品も去年より多く用意する予定です。当日はぜひ参加して、食べたり、ゲームしたりして楽しんでいってくださいね！
お年寄りから小さいお子様が楽しんでもらえるような『秋まつり』にしたいと思っています。お待ちしています！！

↑会議の様子

↑秋まつり会場にて

↑恐竜レース スタート前

全国大会＆北信越大会に出場しました！

６月１５日～１６日に開催された少林寺拳法の北信越大会と、７月２６日～２８日に開催された全国高等学校少林寺拳法総合体育大会に間島集落の菅原夏海さんが出場しました。全国大会では、９位と検討しました。おめでとうございます。

※上海府地区町づくり推進委員会では、スポーツ振興基金を活用して菅原夏海さんに激励金を贈呈しました。この場を借りてご報告いたします。

上海府向上委員会～オレモオメモ～

8 月 24 日（土）、海府ふれあい広場を会場に上海府地区向上委員会オレモオメモ主催の「トワイライト上海府」が行われました。

海府ふれあい広場と海岸には、約 300 個のキャンドルランタンが並べられ、ロウソクの灯がゆらめく幻想的な空間が作られました。

人気の星形のベンチは、水面に星形の屋根を反射させた美しい写真が撮影できるフォトスポットに変身。

来場者はスマホや一眼レフカメラなどを使って、角度や場所を変えながら何枚も写真を撮影し楽しんでいました。

また、ソプラノ歌手・今成寧音さんのミニコンサートも行われ、海にちなんだ曲が披露されました。夕焼けと今成さんの美しい歌声が重なり、心癒されるひとときとなりました。

↑ソプラノ歌手「今成 寧音さん」

↑水面に星型の屋根を反射させた美しい写真が撮影できるフォトスポット

←トワイライトクラッシュ

産直「さざなみ市」では、イベント当日 30 杯限定でスペシャルドリンク「トワイライトクラッシュ」を販売。色鮮やかな見た目と、さわやかな味わいが特徴の美味しいドリンクでした。その他、かもめ弁当の販売もあり、飲食を楽しみながらゆっくり過ごす方が多くいらっしゃいました。

夏の終わりに夕暮れから夜への移り変わりの時間をまったり楽しむ…上海府での新たな過ごし方が味わえるイベントとなりました。

↑約 300 個のキャンドルランタンが並べられ、幻想的な空間となりました

10月15日まで！！ 募集中！

・かみかいふ写真コンテスト応募作品

募集作品
- 上海府地区の風景や行事の様子などをおさめた写真。
- 令和４年４月１日以降に撮影した、自作で未発表のもの
- 大きさは、Ａ４またはワイド六切まで。
- １人３作品まで応募可能。

※詳しくは、７月１日配布のチラシまたは村上市ホームページ内の町づくりページをご覧ください。

10月5日開催！！

・集落対抗！ボッチャ大会

子供からお年寄りまで、どなたでも参加できます。
- 上位３集落　景品あり

※詳しくは、８月１５日配布のチラシまたは村上市ホームページ内の町づくりページをご覧ください。

今後の予定

9月の予定

16日　敬老の日
17日　十五夜
22日　移動図書館巡回日
29日　村上・笹川流れ　国際トライアスロン大会

10月の予定

8日　むらかみ♡ささえ愛♡の日
12日　移動図書館巡回日

ほけんし・さとうの「HOT ほっと ひといき」コーナー

運動と血糖値について

上海府地区は、HbA1c の値が高い人の割合が年々増加してきていますので、今年度は糖尿病シリーズでお送りしています。前回までは、HbA1c や糖尿病の病態についてお話しました。

今回は、血糖値を安定させるための運動についてお話します。

運動と血糖値の関係について

1. 有酸素運動：筋肉への血流が増え、血液中の糖分が細胞の中に取り込まれて消費されて血糖値が下がります。ウォーキングなどの全身運動を、少し息が弾むくらいの強度で行いましょう。
   ウォーキングでは、1 日 15～30 分、日常での歩数も合わせて 1 日 8000～1 万歩を目標に取組みましょう。
2. 筋トレ：筋肉量が増えることでインスリンの効果が高まり、血糖値は下がりやすくなります。
   足や腰、背中の大きな筋肉を中心に、全身の筋肉を使って週２～３回の筋トレ（１セット 10 回程度）を行うことが推奨されています（スクワットなど）。

※有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることでより効果があります。

運動を行う上での注意点

※糖尿病の方や高齢で持病のある方は、運動を始める前に主治医に相談をしましょう。

※食後に血糖値が高くなる方は、食後 1～2 時間後ころに運動を行うと血糖値の上昇が緩やかになります。

※運動前は準備体操を行ってから取組みましょう。

『無理なく、楽しく、続けられる運動』を見つけて取り組みましょう。

村上市役所保健医療課健康支援室 ☎５３－２１１１（内線２４４１）
（地区担当保健師　佐藤康子）