



## 「いわふねのお茶の間」再開 活動をご報告します

8月5日(木)13:00～15:00

源内塾のお茶の間を再開しました。当日は猛暑日でお集まりいただいた方が体調を崩さないか心配でしたが、改修工事の際に新設されたクーラーのおかげで涼しく活動に取り組むことが出来ました。

午後1時～始まったお茶の間は、スタッフ含め10名程の参加者があり、ウェルネス村上様に依頼して着座のままのできる健康体操を1時間程行いました。午後3時ごろまで実施し、体操の合間の時間は、コロナ禍での出来事の情報交換など、皆で歓談しました。

とりあえずの形で始まったお茶の間ですが、まちづくり協議会では互近所ささえ～る隊と協力し、今後も工夫しながら実施していきます。

工事の経緯の写真などを掲載した際にご紹介していませんでしたが、源内塾は工事の際に裏庭も非常にきれいになりました。来場者を楽しませるような、景観づくりにも挑戦します。



## むらかみ互近所ささえ～る隊コーナー

待ちに待った「いわふねのお茶の間」が再開しました。先月号でお知らせした通り、源内塾に集まった皆さんで貼り絵の「あさがお」を咲かせました。スタッフさんが、立てかけられるよう材木で枠を作ってください、多くの人に見てもらえるよう通りに飾ってあります。皆さん見てくださいね！

4月の桜に次ぐ貼り絵で、早速「次は何の花が良いかね?」「9月だからひまわりは遅いか…」と会話が弾んでいました。次回へつながる楽しみができました。

今後も、誰でも自由に来て、何でも気軽に話ができる居場所になることを願っています。



## 毎月8日はむらかみ♡ささえ愛♡の日

互近所ささえ～る隊は、住み慣れた地域で助け合いながら生活できる地域づくりを目指して、毎月8日を「むらかみ♡ささえ愛♡の日」としました。

日常生活の「ちょっとした」困りごとをご近所同士の声掛けや助け合いで解決しましょう…というものです。実際に何かをしなくても、「支え合い」を意識する日にして岩船地区に支え合いの輪を広げましょう！



# 岩船の話題

8月6日(金)17:00～ 七夕祭

今年の七夕も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、昨年同様に浜の一か所に馬を集めました。午後5時から善行寺のご住職にお経をあげていただき、集まった方々と一緒にご先祖様をお迎えした後、馬をお焚き上げしました。



すこやか



保健師メモ

岩船地区のみなさん、こんにちは。暑い日が続いていますが、体調は崩していませんか？

7月下旬から、市の特定健診（集団健診）の結果をみなさんにお届けしました。みなさんの結果はいかがでしたか？今回は健診結果にちなみ、メタボリックシンドロームについてお話します。結果がお手元にある方は、ぜひ確認してみてください。

【メタボリックシンドロームとは】

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。

※内臓肥満：おなかの内臓に脂肪がたまり、腹囲が大きくなった状態



【メタボリックシンドロームの診断基準】

必須項目	ウエスト周囲径（内臓脂肪蓄積）	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
	内臓脂肪面積 男女ともに 100cm <sup>2</sup> 以上に相当	
選択項目 ※3項目のうち 2項目以上	1.中性脂肪 高値 または HDL コレステロール 低値	150mg/dl 以上 40mg/dl 未満
	2.収縮期（最大）血圧 または 拡張期（最小）血圧	130mg/dl 以上 85mg/dl 以上
	3.空腹時高血糖	110mg/dl 以上

【メタボリックシンドロームを改善するために】

メタボリックシンドロームは自覚症状がないため、気づかないまま進行しています。今回の結果で該当していた方は、日頃の生活習慣を振り返り、見直してみましよう。「何から始めればいいのか分からない」、「何をすればいいのか分からない」という方は、ぜひ保健師にご相談ください。これからの健康や、生活習慣について一緒に考えていきましょう。

健診結果について質問や心配なことがあれば、下記までお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】

（保健師メモ）村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話：53-2111（内線2441）

（村上市社会福祉協議会）地域福祉課（☎62-7757）

（まちづくり通信）事務局 津島 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：[kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp](mailto:kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp)