



## 源内塾 いわふねのお茶の間について

①人権擁護人形劇 ②クリスマスツリーづくり 行いました！ 12月5日（日）

12月5日に実施したいわふねのお茶の間では、村上人権擁護委員協議会様の提供により①人形劇を13：00～実施しました。劇の主題は「相続と遺言」で、人形同士の対話方式で楽しく勉強することが出来ました。

劇が終わり次第、②クリスマスツリーづくりを行いました。まつぼっくりを用いて参加者の皆さんが思い思いに装飾を施し、自分だけのクリスマスツリーを作成しました。

今回は休日の開催ということと工作を催しにしたため、小学生と保護者の方にも数組参加していただきました。源内塾は様々なイベントに是非ご活用いただきたいので、「このようなイベントをしてみたい」「まちづくり協議会に企画してほしい」等のご要望があればぜひお寄せください。



※令和4年1月5日（水）のお茶の間は**お休み**します  
源内塾 健康づくり教室 12月17日（金）13：30～

前号の岩船まちづくり通信でお知らせしたとおり、毎月第3金曜日に健康づくり教室を定例開催することになりました。寒い季節は家にこもりがちです。運動不足解消に皆さんで楽しく体を動かしませんか？  
※コロナ禍につき、飲み物等は各位ご用意ください。



# わいわい広場に遊具設置されました

岩船港臨港道路沿いのわいわい広場にユニバーサルデザインの複合遊具が新設されました。周辺も含めかつて公園に設置されていた遊具は危険性等の観点から撤去されており、地元区長会からも新しい遊具の設置の要望を市に申し出ていたものでした。ぜひ利用してみてください。



すこやか



保健師メモ

岩船地区のみなさん、こんにちは！今年も残りあとわずかですね。今年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？

さて、今回は前回に引き続き、「**血圧**」についてお話ししたいと思います。

## 【血圧が高いと…】

高血圧が続くと、**脳・心臓・腎臓の血管**に影響が出てきます。訪問に行くと、「何も症状がないから…」との声を聞くことがあります。しかし、高血圧は自覚症状がないため、気づかないうちに進行し、**脳梗塞**や**心筋梗塞**、**腎不全**などの病気を引き起こすこともあります。

## 【健診で血圧が高かった方は…】

まずは家で血圧を測ってみましょう。健診や病院で血圧が高くなる方でも、家では正常血圧になる「**白衣高血圧**」や、健診や病院では正常血圧でも、家で高くなる「**仮面高血圧**」の場合があります。そのため、家で血圧を測り、普段の血圧がどのくらいなのかを知ることが大切です！

### 【測定のタイミング】 朝・夜の2回

朝：起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食の前、薬を飲む前

夜：入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に測る

### 【測定するときのポイント】

- いすに座って1～2分安静にしてから測る
- 腕を心臓と同じ高さにする



市では、血圧手帳の配布を行っています。「家で血圧を測ってみようかな」という方は、お気軽に下記までご連絡ください！

### 【お問い合わせ】

(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)

(保健師通信)

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)