



ふるさと講座支援事業報告 12月13日(火) 16:00～

岩船まちづくり協議会では地元への愛着を深めるまちづくりの方針の為、小中学校の児童生徒を対象にした取組を支援しています。岩船小学校では「村上とらいあぐる」様の協力により、岩船の数ある路地をめぐり一緒に研究することで地元への理解を深める「総合的な学習」の授業を行いました。今回はその総仕上げに、小路の名称を掲げた看板を岩船縦新町に計2か所設置しました。



源内塾山茶花コンサート 12月4日(日) 13:30～



文化事業部では、源内塾に二胡演奏者の「渡邊いづみ」さん(伴奏としてピアノ演奏者のアヤネさん、ギター演奏としてまち協の五十嵐誠会長)をお招きし、コンサートを行いました。



当日はあいにく天候に恵まれず肌寒い雨の中での事業となりましたが、演奏が始まると来場者の皆さんは二胡の音色に聞き入っていました。往年の歌謡曲のカバーや二胡の有名な曲などを休憩をはさみながら十数曲ほど演奏していただきました。



いわふねのお茶の間 今月・来月の予定

- ①健康づくり教室 12月16日(金) 13:30~15:00
1月20日(金) 13:30~15:00

寒暖の差が激しい日が続きます。皆で体操をしましょう!

- ②5日のお茶の間 1月5日(木)のお茶の間は**お休み**します。

12月29日~1月3日の間は源内塾の運営もお休みし、施設をしめます。

すこやか



保健師メモ

~冬は高血圧注意報!~

10月、11月号で「血圧」についてお伝えしてきましたが、みなさんご自身の普段の血圧がどのくらいか知っていますか? 健診や病院での血圧も大切ですが、家庭血圧を測定し、**普段の血圧を知ること**が大切です。家庭血圧を測定することで、「**仮面高血圧**^{※1}」などの有無や、**自分の血圧がどんな時に上がりやすいのか**が分かります。また、家庭血圧を測定して、基準値(135/85mmHg)よりも高い日が続いた場合は、**早めの受診が大切**です。寒くなり、血圧が上がりやすい季節です。ぜひ家庭血圧を測定してみましょう!

※1 病院や健診では正常血圧でも、家庭血圧では高値になること

・・・家庭血圧測定のポイント・・・

- ① 血圧計は**上腕で測るもの**を選ぶ
- ② **1日2回(朝、夜)測定**する
朝: 起床後1時間以内、トイレに行った後
朝食や服薬の前
夜: 寝る直前に測定する
入浴や飲酒の直後は避ける
- ③ 椅子に座って**1~2分安静にしてから測定**する
- ④ 腕を**心臓と同じ高さ**にする
- ⑤ **血圧手帳**に記録する



<家庭血圧を測定している岩船地区のみなさんの声は...>

「健診の時だけ高いと思っていたら、家での血圧も高いことが分かった」と、手帳を持って病院を受診するきっかけになったようです。また、「お酒をたくさん飲んだ次の日は、血圧がいつもより高かった」と、生活習慣と結び付けて振り返っておられました。家庭血圧の測定が、受診や生活習慣を考えるきっかけとなっていると、嬉しく思いました。

市では、**血圧手帳の配布**、**血圧計の貸し出し**を行っています。ご希望の方は、下記までお気軽にご連絡ください!

お問い合わせ先

岩船まちづくり協議会事務局 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 HP: <http://www.iwafune-machikyo.net>

お問い合わせ先(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)