

ふれあい部では

ふれあい部

いつまでも元気でいるために

～私たちが出来ること・すべきこと～

をテーマに年3回のシリーズで健康講座を開催し、地域の健康促進に取り組んでいます。

平成25年度第1回 講演

米子医療センター
循環器科医長

講師：福木 昌治 氏
「心臓病・動脈硬化を中心に」



日時：7月13日(土)13時30分～

会場：南部町立法勝寺図書館 2階



3日(水) 19:30	総務企画部会	南部町公民館さいはく分館
7日(日) 8:30	バウンスポール大会	南部町立体育館
8日(月) 19:00	役員会	南部町公民館さいはく分館
13日(土) 13:30	ふれあい福祉健康講座	南部町立法勝寺図書館
22日(月) 19:00	ふれあい部会	南部町公民館さいはく分館
26日(金) 19:00	地域づくり部会	南部町公民館さいはく分館
28日(日) 9:30	ザリガニ釣り	(別紙チラシをご覧ください)
8月4日(日) 10:30	魚のつかみ捕り	(別紙チラシをご覧ください)

法勝寺地区
地域振興協議会

〒683-0351
鳥取県西伯郡南部町法勝寺 341 番地
TEL/FAX(0859)66-3121

<http://blog.zige.jp/sakuranosato/>
E-Mail:sakura_hosshouji_1@yahoo.co.jp



さくらの里だより

法勝寺地区
地域振興協議会
総務企画部

第97号

名所・旧跡巡り(健康ウォーク) 6月23日(日)

生涯学習部

小雨がぱらつく中、名所旧跡マップを片手に健康ウォークを行いました。第1回目のこの日は、経久寺(法勝寺)から月村神社(福頼)までの5kmコースを14名で巡りました。

法勝寺焼窯元では、4代目の安藤真澄さんにお話を伺い、明治38年から続く法勝寺焼の歴史に皆さん感慨深い面持ちでした。

また、経久寺には戦時中防空壕があり、リュックにお位牌を入れて避難したと懐かしそうに話される方もありました。

意外に知らない地区内の歴史ある場所に出かけてみると、また新たな発見もあり、自分たちが住んでいる地区の良さもわかります。皆さんも出かけてみられてはいかがでしょうか。(マップは協議会事務局にあります)



ちまき作りで交流会

6月16日(日)



—昨年より交流をしている米子市法勝寺町から15名の方をお迎えし、ちまき作りを行いました。親子連れの参加者も多く、幅広い世代が交流するわいわい賑やかな会となりました。笹まきのベテランさんに習いながら、大人も子どもに返り夢中になって笹まきに挑戦していました。お昼はちまきや豚汁を囲んでの交流会。ちまきを食べる子どもたちの顔も大満足の様子でした。交流会後はみんなでイモの苗植えを行い、秋の収穫が楽しみになる一日となりました。



この日最高年齢でのご参加。初めてとは思えない早さで作られました。



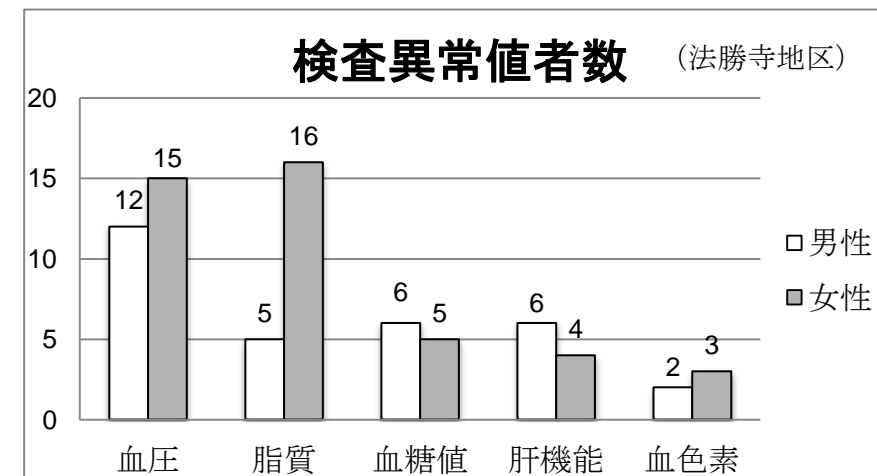
お昼には「ふれあい部」特製の豚汁とおにぎりで昼食会をしました。

地域づくり部

こんにちは★保健師です！

平成25年度の健康診査とがん検診が、5月末からはじまっています。下の図は、H24年度の検査値異常者数のグラフです。

血圧は男女ともに高い方が多く、女性では脂質・血糖異常の方が増えていました。高血圧・脂質異常・高血糖は脳血管疾患（脳卒中）や心臓病（心筋梗塞）の原因となります。これらの生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、健診などを定期的に受け、普段の食事や運動習慣を見直していくことが大切となってきます。



法勝寺地区担当保健師 清水知代
(電話 66-5524)

ブロック別座談会～山田谷～

6月29日(土)



協議会が発足して以来、皆さまのご協力で様々な活動を行っています。これからの協議会に必要なこと、問題点・提案、また、集落・ブロックでの問題などを話し合う座談会を各ブロックごとで進めてまいります。

第1回目として山田谷ブロックの各区長さんや部員さん・活動推進員さん・人権学習推進員さんなどにお集まりいただきました。地域を盛り上げ、問題点があれば真摯に受け止め解決していくことを共有し、密度の濃い会となりました。

こんなお手紙と写真が寄せられました。

6月4日

近年めっきりツバメの姿が減ってきた。原因はいろいろ取りざたされているが、ツバメが巣を作りにくい構造の家屋が増えてきたことや、フン害を嫌がってツバメを寄せ付けないようにする家庭が増えてきたのも影響しているようだ。

そんな中で法勝寺1区の石上モータースさんの板金工場の天井や事務所の壁には13もツバメの巣があり、子育ての真っ最中だ。社長の石上明雄さんは工場の壁に30cm四方の穴を開けてツバメが自由に出入りできるようにしたり、竹や段ボールで巣を作りやすいようにしている。

ツバメ宿を提供している石上さんは「20年以上になる。もう家族みたいなもの」と愛情いっぱいに子育てを見守っている。
法勝寺 K・Yさん

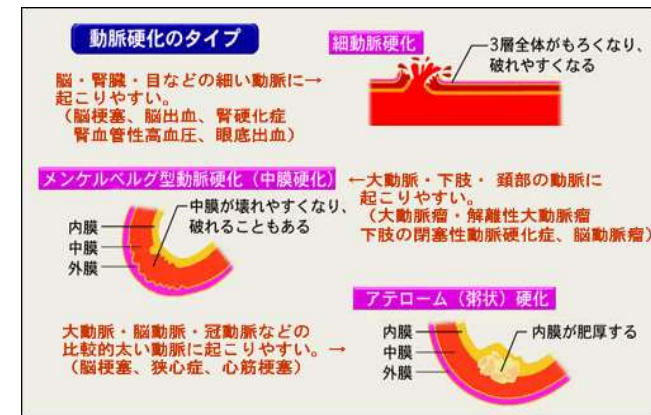


あなたの血管年齢、大丈夫？

日本人の死亡原因は

- ①ガン ②心臓病 ③脳卒中

この3つで全体の約6割を占めると言われています。心臓病の主な原因は動脈硬化で、心筋梗塞・狭心症を引き起こす原因となっています。また、動脈硬化が主な原因となる脳梗塞は確実に増加しています。



動脈硬化って？



動脈が硬くなったり動脈内にいろんな物質が沈着して血管が細くなり、血液の流れが滞る状態をいいます。



BCチェッカーで簡単に血管年齢が測定できます。血管の硬さの程度によって血管の硬さが何才相当に当たるかの指標で動脈硬化の度合いがわかるというものです。

喫煙も要因のひとつです。スモーカーライザー(呼気中一酸化炭素濃度測定)であなたのタバコの汚染度をチェック！

今の状態を知り、予防するには何が必要か、どうすればよいのか・・・

それは・・・裏面をご覧ください！