

健康メモ (Q&A)

NHKきょうの健康より「高血圧編」

Q:歳をとれば血圧が高くてもしかたがない？

A:高血圧の人は加齢とともに高くなる傾向にありますが、それには避けられない要因と、避けられる要因があります。加齢による血管の変化はある程度避けられない要因です。一方、塩分の取りすぎや肥満などの危険因子は、生活習慣の改善によってさけることができます。適正な生活習慣の人は加齢による血圧の上昇も軽度です。高齢になると、ほかの病気を持つ人が増え、なかでも脂質異常症や糖尿病があると動脈硬化による合併症も起こりやすくなります。高齢になるほど、血圧コントロールが重要な人は多くなるといえます。血圧が高いのを『歳のせい』にするのは危険です。

Q:血圧が高い人にあった肥満解消法は？

A:血圧が高い人が肥満を解消するには、有酸素運動を中心とした適度な運動と、バランスのとれた食事、そしてストレス管理が重要です。急激な減量は避け、長期的な計画で、無理なく取り組むことが大切です。肥満は高血圧の大きな原因の一つです。肥満の人が1kg減量すると、血圧が約2 mmHg下がると言われています。

自分の肥満度や適正体重がわからない人は、まず下の計算式で確認しましょう。

$$\begin{aligned} \star \text{適正体重} &= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \\ (\text{例}) \quad 1.6 \text{ (m)} &\times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ kg} \end{aligned}$$

このひとは？

榎山駐在所 巡査部長 伊藤史朗様



編集後記

諸行事に参加して下さったみなさま、ありがとうございます。福祉委員会では、一緒に活動していただける方を募集しています。福祉委員会の行事を通して、豊富学区を盛り上げていきませんか？お待ちしております。

榎山駐在所の伊藤です。私は刈谷出身で大学卒業後、信用金庫や学習塾講師としてサラリーマン生活を送った後29歳で警察官の道を選択しました。警察学校を卒業後17年間、交番やパトカー乗務員、交通事故係として勤務してきました。趣味は最近始めたスノーボードとスケボー、学生時代は卓球に熱中していました。

私が朝のパトロールで感じるのは、子ども達の思いやりの心です。通学班で下級生の様子をしっかり見ている子、まわりの交通の様子を見ながら横断歩道のボタンを押す子、何かと気持ちがあわただしい朝に下級生に道をゆずる子、そんなやさしい子ども達がしあわせに暮らせる、安心安全な町づくりの一翼をになう駐在官としてがんばっていきたいと思います。

手つなぎ

【発行】豊富学区福祉委員会
岡崎市榎山町仲村64-1
TEL 82-2154
豊富学区福祉委員会事務局
畔柳 和正

令和7年度 年次総会

4月24日(木)に令和7年度豊富学区福祉委員会総会をこもれびかんにて開催しました。来賓9名、会員28名(委任状7名)、総代8名の計45名で行われました。昨年度の事業、決算の報告、今年度の事業計画、予算の報告を行い無事に可決終了しました。

◎令和6年度決算額 : 収入合計額779,673円 支出合計額582,291円
残高197,382円は7年度に繰り越し

◎6年度事業報告 : ◦いきいき交流会(春・秋)◦小学校田植え、稲刈りの手伝い
◦福祉委員会研修会(学区福祉委員の組織・役割とは?)
◦世代交流会(保育園・・ピエロのマジックショー、小学校・・伝承あそび、中学校・・車いす・視覚障害体験)



☆令和7年度予算
…712,582円

☆7年度事業計画
◦いきいき交流会(春・秋)
◦地域活動交流会
◦ボランティア入門講座
◦世代交流会



来賓のみなさま



豊富小学校 田植え

5年生担任 服部 将也 先生より

5月9日(金)豊富小学校5年生の田植え体験が、牧平借用田にて開催されました。参加者は5年生児童32名と保護者、福祉委員のみなさん、教員で、平川さんと三浦さんの指導のもと、ミネアサヒの苗を手植えしました。やわらかなたんぼの感触にとまどいながらも、一度に植える苗の本数に気をつけて集中して植えつけることができました。そして午前中にはすべて植えきることができました。

9月初旬には同じメンバーで稲刈り体験をする予定です。稲の成長が楽しみです。参加していただいたみなさま、事前に稲田や苗の準備をしていただいたみなさまのおかげで充実した時間を過ごすことができました。心よりお礼申し上げます。



たんぼに到着～



ならんでスタート



まっすぐ植えるの大変だ

～子ども達の声～

- | | | | |
|--|-----|-----------------------|-----|
| ・足が抜けなかったけど楽しかった | Kさん | ・ぐちょぐちょしてたけど、だんだんなれた | Sさん |
| ・出来たお米をみるのが楽しみです | Aさん | ・稲を3本づつとるのがすごくむずかしかった | Aさん |
| ・やりきれた感じがしました | Yさん | ・足を入れたら沈んでびっくりしました | Kさん |
| ・最初は土に入るのがこわかった | Nさん | ・まっすぐ植えるのがむずかしかった | Tさん |
| ・みんなの心がひとつになった | Yさん | ・お米をきれいに育てたいです | Aさん |
| ・きたなかったが、達成感があった | Mさん | ・初めて田植えができてうれしかったです | Cさん |
| ・いやだったけど、最後までがんばったNさん | | ・土がやわらかかった | Jさん |
| ・みんなと協力して、とてもきれいで、みんなの思いがこもったたんぼになりました | Mさん | | |
| ・大変だったけど、友達と仲良く話せて、楽しかったです | Aさん | | |



いきいき交流会 (春)



5月29日(木) 70歳以上で一人暮らしの方をお招きして、春のいきいき交流会を開催しました。男性3名女性25名の方に参加していただきました。ごまんどく体操や、花の名前を書いてビンゴゲームをしたりと、とても盛り上がりしました。お隣同士、花の名前を何にすると話したり、教えてもらったりして楽しんでもいただきました。また童謡歌唱を歌ったりしたので、なつかしいなど言ってもらえました。そのあとは委員による手作りの食事を食べて、楽しい時間をすごしました。

この行事は秋にも開催する予定です。豊富学区には高齢者の方が多くなっています。みなさんのお近くにも一人暮らしの方はいませんか？ぜひ、声をかけあいご参加ください。私たちも次回は何をしようかと、今から話し合っています。



ごまんどく体操

リズムに合わせて



頭の体操ゲーム

ビンゴゲーム

景品は手作り
リリアン

昼食作りのみなさん

おいしい昼食いただきました

地域の活動紹介

豊富学区で活動している
団体を紹介するコーナーです



ガールスカウト愛知県第102団

旧額田町で40年前に発団し、多くのスカウトが巣立ちました。地元根付いた活動を中心に「おおだの森」の山桜の植樹、文化祭、ふるさとまつり、子育てサロンの参加、牧鹿会のお年寄りとのふれあいなど、月2回の集会で一人一人が「自ら考え、行動できる女性」になるため活動しています。

生け花・お茶会・美術鑑賞・ユニセフ募金・赤い羽根共同募金・キャンプでの野外訓練、今年は国連環境バッジ、山や森の大切さやマイクロプラスチックなど、海の環境に挑戦します。

集会場所：福聚寺 こもればかん

