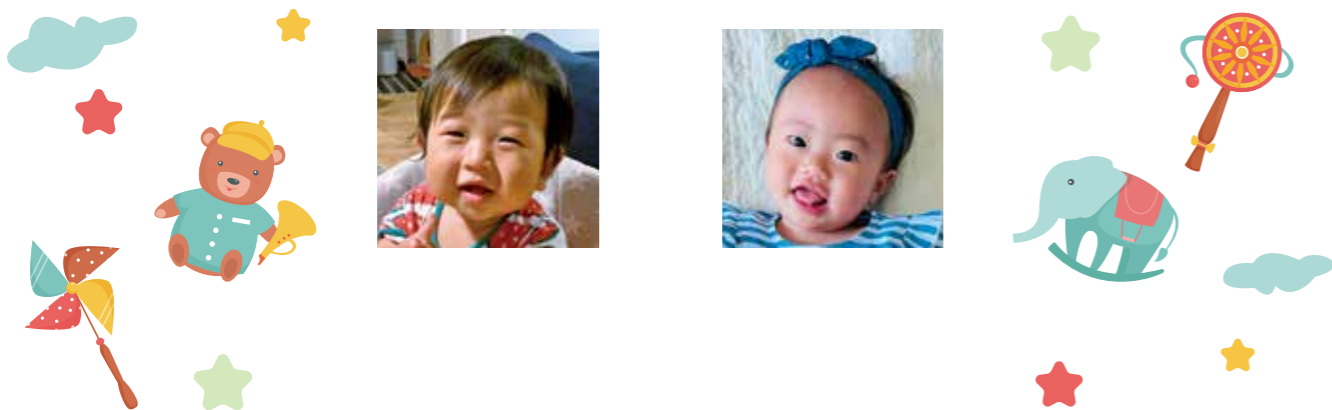




Kids generation



保健センターだより

問い合わせ先
保健福祉課健康推進係 (32) 2554

あなたの生活習慣は大丈夫? 「高血圧を予防しよう」

その3～高血圧予防の運動について～

適度な運動が血圧の上昇を抑えます!

運動には肥満を解消する効果がありますが、運動そのものに血圧を下げる効果もあります。運動をすると一時的には血圧が上がりますが、時間の経過とともに血圧を下げる物質が増えるなど、結果として血圧が下がってくるのです。適度な運動習慣を身につけて高血圧を予防しましょう。

<適度な運動習慣とは?>

高血圧を予防するためには、日常的な運動習慣を身につける必要があります。理想的な運動習慣としては、少し汗ばむくらいの強度で1日20～30分、週に4～5回程度を目標に行うとよいでしょう。まとまった時間がとれなければ、何回かに分けて行ってもかまいません。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

<日常生活の中に運動のチャンスを!>

「運動は苦手…」 「忙しくて時間がない…」 という人は、まず日常生活の中でどんな時に体を動かすチャンスがあるかを考えてみましょう。散歩や家事などでキビキビと体を動かすことも立派な運動です。最初から無理をせず、できることから始め、少しずつ運動の機会を増やしていきましょう。



日常生活で運動量を増やすコツ

- 朝起きたら布団の上でストレッチ
目が覚めたらまず、布団の上で軽いストレッチ運動をする習慣をつけましょう。
- 車は目的地から遠い場所にとめる
車で出かけた時は、あえて目的地から離れた場所に駐車しましょう。
- 階段を積極的に利用する
外出先ではエレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにしましょう。
- 家事も立派な運動のひとつ
掃除や洗濯、窓ふきなどの家事も、体を動かすためには最適な活動になります。



消防団員募集



あなたと一緒に守りたい

10月号は第11分団(広戸・向原)の紹介です。

第11分団キャッチフレーズ

「地域の皆さんに頼られる分団を目指します」



第11分団は広戸・向原地区を中心に活動する分団です。団員数は分団長以下23名からなり、町内でも多くの団員を抱える分団です。活動は火災の出動及び予防はもとより、台風時の水防活動、行方不明者の捜索、消火栓・防火水槽の点検など多岐に渡り、地域の皆さんの生活を守る大切な役割を担っています。しかし、ここ近年向原地区では住宅の増加に反して地元の団員数が少ないため有事の際、対応に苦慮することが多い現状です。多くの方の力が必要です、ぜひ消防団に入団し活動にご協力ください。

分団長: 柳澤 裕貴 副分団長: 渡邊 信太郎 団員数: 23名 (令和5年9月1日現在)

- 消防団入団資格
 - ・18歳以上であること
 - ・町内に居住または勤務していること
- 消防団員の身分・処遇等
 - ・消防団員は非常勤特別職の地方公務員であり、階級に応じた報酬と出勤手当が個人に支払われます。
 - ・5年以上勤続して退団した場合には、階級及び勤務年数に応じて退職報償金が支給されます。

問い合わせ先
消防課消防係
(32) 0119
(御代田消防署内)

編集後記

日中の暑さも和らぎ、しのぎやすい季節になってきましたね。今年、私の家では外構工事を実施し、憧れの全面芝の庭を手に入れました。施工してくれた業者さんから、しばらくは雑草が生えてきたら毎日抜くようにしてねと言われて、抜いていますが、これがなかなか手ごわいです。とくにブチブチ切れて根が取れない「スギナ」これが厄介で、綺麗に抜けないことと、浸食スピードの速さがとてつもないストレスを生んでいます。スギナについて調べてみると、スギナの繁殖のための胞子茎がツク

シだそうです。ツクシなら食べるからいいかと思ってきました。他にも、私も芝ですというような顔で生えている正体不明の草もいて、庭の生態系が心配です。不屈の精神を表すのに、雑草なんて言葉もありますが、実際の雑草を見るともう力強すぎる、折れなすぎる、少しは屈してほしいものです。スギナを駆逐するのが先か、こちらの心が折れるのが先か、戦いは続きます。昼夜の寒暖差が大きくなっていますので、皆さんもお体に気を付けてお過ごしください。 総務課 新井

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係
みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>