

岩船まつりフォトコンテスト巡回展 in 信金岩船支店

やさしさと輝きに満ちた
笑顔のまち村上
市民協会のまちづくり
(パートナー)のロゴマーク



【展示期間：12月19日（火）午後3時まで】



グランプリ「祭の朝」

今年で2回目となる「岩船まつりフォトコンテスト」の入賞作品を、村上信用金庫岩船支店のギャラリーにて展示しています。

コンテストには多くの作品が寄せられ、厳正な審査の結果、グランプリに中村萌野香さん（八日市）の「祭の朝」が、準グランプリに志田正夫さん（大須戸）の「桜囃子」が選ばれました。是非、足をお運び入賞作品をご覧ください、今年のお祭りを思い出してみてくださいはいかがでしょうか。



笑顔の素敵な行員さん



準グランプリ「桜囃子」



岩船の話題1

10月29日（日）岩船地区文化祭



10月29日（日）岩船小学校を会場に「岩船地区文化祭」が、岩船小学校展覧会と同時開催されました。

会場には、書道、写真、俳句、フラワーアレンジメントなどや、岩船保育園児の作品が並び、子どもからお年寄りまで幅広い世代の住民が訪れ、大変な賑わいを見せていました。



約600の方が訪れました



看護学校さんの血圧測定



北前船（上浜町：小田智二さん作）



岩中体育祭マスコット



毎月5日は源内塾「お茶の間」

日時：12月5日（火）午後1時00分～ 申込不要

めっきり寒くなりましたね 参加費は100円です！
ホット飲み物+ちょぴつとお菓子付き

～おいしい飲み物でホットひと息いれませか～

♪Menu♪

小野さんの厳選淹れたて coffee

あったか～ゆず湯～

ほっこり～甘酒～



♪番外編♪

ゆずジャムのレシピ紹介



毎月第3金曜日は「元気アップ教室」

今月は15日（金）
午後1時30分～

講師：ウェルネスむらかみ

岩船の話題2

～源内塾に菊の花～ 佐藤美喜子さん（八日市）

八日市にお住いの佐藤美喜子さん。
今年は源内塾の軒先に菊の花を展示していただきました。（11月上旬～下旬）
道ゆく人たちの目と心を和ませていました。素晴らしいお花をありがとうございました。



すこやか



保健師メモ

～ヒートショック知っていますか？～

急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで、脳や心臓に大きなダメージを与えてしまうことをヒートショックといいます。

特に冬場の入浴は、暖かい居間から寒い脱衣所に移動するときに血管が収縮し、血圧が上がります。その後お湯につかると血管が拡張して血圧が下がるため、血圧が大きく変動し、脳や心臓に影響を及ぼします。特に高齢者や高血圧、糖尿病などの持病がある方はヒートショックに要注意です。下記のポイントをおさえ、この冬を元気に乗り切りましょう。

■予防のポイント

- ①あらかじめ脱衣所と浴室を暖め、かけ湯をしてからお湯につかる
(浴室に暖房がない場合は、浴室内に熱いシャワーをかけると暖まります)
- ②体調が悪い時や飲酒後、食後、服薬後すぐの入浴は避ける
- ③湯温は41度以下、浸かる時間は10分までを目安にする
- ④浴槽から急に立ち上がらず、手すりや浴槽のふちを使ってゆっくり立ち上がる
- ⑤入浴前後はコップ1杯の水分を摂る



以前、「岩船地区は血圧の高い方が多い」ことをお伝えしました。特に冬場は血圧が上がりやすいため、家庭血圧測定を行い、普段の血圧を知ることが大切です。市では血圧計の貸し出しや血圧手帳の配布も行っているため、希望される方は下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】

(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 2443)

(まちづくり通信)

事務局 齋藤俊則 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055

メール：toshinori.saito@city.murakami.lg.jp