

芸術の秋 岩船地区文化祭

やさしさと誇りに満ちた
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



10月27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、手芸などや、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。



上大町 量山さんの作品（写真）緑陰の水面



岩船保育園児の作品



村上看護専門学校さんの血圧測定



中新町 伴田さんの作品（書道）岩小校歌

下大町 亀田さんの作品（木エパズル）



岩中体育祭マスコット



岩船中学校
体育祭 マスコット

作品に手を
加えてください



約500人の方が訪れました

岩船の話題 第66回 町内対抗バスケットボール大会

10町内 13チームでトーナメント戦 11月17日（日）岩船小学校体育館

優勝！上大町Aチーム

準優勝！三日市チーム



大会3連覇！強すぎます！



親子で大活躍（鈴木ファミリー）



彗星の如く現れ 準優勝

1月5日はお休みします

毎月5日は源内塾「お茶の間」

令和6年

参加費 100円 (午前・午後合わせて)

12月5日 (木曜日)

午前 10時00分～

コキアでほうき作り



ローソン岩船上ノ山店さま向いの「岩船花畑プロジェクト」で育てたコキアで「ほうき作り！」

持ち物：端切れ、ハンカチなど (持ち手用)

服装：源内塾裏のハウスで作業 防寒対策必要

午後 1時00分～ たまごの殻からいい香り

ラベンダーでエッグポマnder作り



6月下旬に収穫したラベンダーを使ったエッグポマnderを作しましょう！



すこやか



保健師メモ

ヒートショックにご用心！

日中の寒さが深まり、冷え込む季節になってきましたね。年末年始に向けて忙しくなってくる季節ですが、皆さん体調は崩されていませんか？

皆さんから血圧のお話を伺った時に、「冬に血圧が高くなるんです」といった話をよく聞きました。冬は温度差による血圧の急激な変化が起きやすいといわれています。

特に、急激な血圧の変化で脳卒中や心筋梗塞を発症する「ヒートショック」と呼ばれる現象には、注意が必要です。「ヒートショック」は入浴時には起こりやすいといわれています。入浴時は次のことに気をつけましょう！

(1)入浴前

- ・食後すぐ、飲酒後、内服後の入浴は、血圧が下がり過ぎることがあるので控えましょう。
- ・脱衣所の暖房を入れる、浴槽のふたを開けておく等、脱衣所や浴室を暖かくして、部屋の温度差をなるべくなくしましょう。

(2)入浴中

- ・急激な温度の変化は、心臓や血管に負担をかけ、血圧が大きく変化する原因になります。足→腹→胸の順で心臓から遠い部位からかけ湯をし、体をお風呂の温度に慣らしましょう。
- ・熱い湯は交感神経を優位にするため、血圧が上がります。湯の温度は41度で10分までを目安にしましょう。
- ・立ち眩みを防ぐため、浴槽からゆっくり上がりましょう。

(3)入浴後

- ・水分補給をし、発汗で失われる水分と塩分を補給しましょう。



毎月第3金曜日は「元気アップ教室」!

今月は20日(金) 午後1時30分～

持ち物：タオル・飲み物

講師：ウェルネスむらかみ



♪うたごえの集い♪



今月は18日(水) 午後1時30分～

(参加協力費：100円)

唄ってストレス発散・リフレッシュ!

予告：1月・2月はお休みします

【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 阿部香穂里 電話：53-2111 (内線2441)

(まちづくり通信)

事務局 齋藤俊則 集落支援員 佐藤美紀

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