

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡
♡ お知らせコーナー ♡
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

善意銀行

2月21日 預託者 武田頼子氏 金5万円 亡夫 隆道様の香典返しとしてありがとうございました。

卒業式

3月11日(金) 大津島中学校卒業式が行われます。
3月18日(金) 大津島小学校卒業式 //

消防団春の消防訓練

3月13日(日) 午前10時から回天港養館横のたてがみ山公園内山林で、消防団馬島・大津分団合同の消防訓練が実施されます。訓練のためにサイレンを吹鳴しますので、お間違いのないようお知らせします。

供養祭

3月16日(水) 大津島火葬場の供養祭が同地で執り行われます。

海貝戎金魚・地引き網を体験しませんか??

3月27日(日) 11時~15時にかけて、大津島ふれあいセンター・大津島公園周辺海岸を会場に交流の集いが行われます。内容は地引き網・海賊鍋・交歓会が予定されています。潮の香りと春の大津島の日思いっきり楽しんで下さい。

1. 対象 徳山市民(原則として親子)
2. 定員 先着100人
3. 参加費 300円(往復の船賃は各自負担)
4. 申込み 往復はがきに参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号、返信宛て名を書いて、3月18日(金)までに、徳山市岐山通り2-10 徳山市ふるさと振興財団へ☎22-8516へ

さくら祭り

恒例の、大津島さくら祭りは4月10日(日)大津島小学校運動場で開催されます。バンド演奏・カラオケ大会・特産品の即売などの催しが予定されています。ご近所お誘い合わせて参加ください。

編集日より

必ず読んで下さい。♡

毎月一回お届け出来るように頑張ります。

楽しい紙面にしたいと思います。

投稿、ご意見等お寄せ下さい。

潮流

第 12号

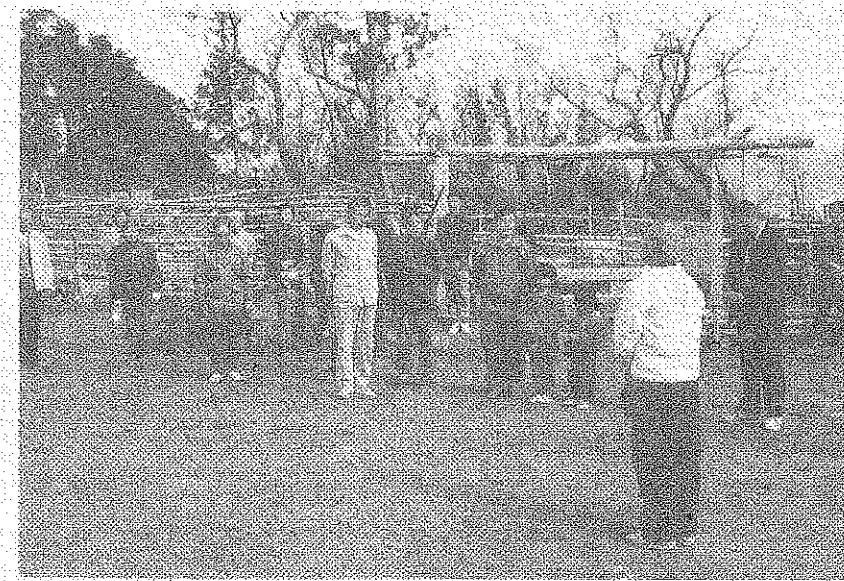
平成6年3月5日発行
大津島地区コミュニティ推進協議会

建国記念の日奉祝大会

2月11日(金)、建国を祝い国を愛する心を養おうと、コミュニティ・観光協会・体育振興会の共催で砲台山旧兵舎跡で開催されました。子供からお年寄りまで約90人が健康づくりを兼ね、寒さを吹き飛ばし会場まで歩け歩け運動をしながら参加しました。

会場となった砲台山の旧兵舎跡は、桜や梅の植樹、休憩用の御影石製テーブル・藤棚の設置やステージの造成がなされたり、山頂からの眺望を確保するために樹木の伐採など、地域の皆さんの奉仕活動によって着々と整備が進められています。

式典の後、宝さがしゲームやバーベキューを囲んで大いにふれあいを深め、子供達のために臨時の竹馬作り教室が行われるなどして、楽しい一日を過ごしました。



すこやか学級

2月21日(月)大津公民館で集団学習の一環として講演会が開催されました。長穂龍文寺住職の中村俊孝さんを講師に迎え、「命ことほぐ」と題して如何に生きるべきかということ自身を体験を交えて話され、会場からも共感をもって受入れられていました。



ギターを楽しんでいます。"

毎週水曜日の夜になると、市役所大津島支所の辺りから妙なるギターの音色が響いて来るのをご存知ですか？これは大津島ギタークラブが練習していることによるものです。クラブでは、毎週水曜日の午後7時半～九時まで駐在所の吉崎さんの指導のもとに練習をしています。会員は小学生から60才代までの幅広い層で構成しており、上級者も発展途上の人もそれぞれに目標を持って頑張っています。今までギターにさわったことがない人でも、練習していくうちにいろいろな曲が弾けるようになりました。ギターに興味をお持ちの貴方、一緒に演奏を楽しみませんか。"

練習用のギターはお貸しします。会費は不用です。気軽に立ち寄ってください。
(お問い合わせは吉崎 ☎ 8.5-2-130まで)

健康づくり(ウォーキング)"

近頃、刈尾地域で奥さんグループによる歩行(ウォーキング)の姿をよくみかけますが、健康づくりのため見習いたいものです。

ウォーキングでは、次のような注意が必要とのことです。

歩行によって運動の効果を期待する場合、普段より少し早足で歩く(少し大股でサッサと歩く・通常は少し息がはずむ程度の速度)必要があります。

60才代男性で毎分90～105歩、女性で70～85歩、平均的男女の最大能力のおよそ50～60%に相当する運動が健康づくりのために勧められる運動とされています。

あなたも挑戦してみませんか！

一 高血圧の予防※

血圧とは、心臓の収縮により血管壁にかかる血液の圧力のことです。

血圧は、測る時間や季節、体調などにより大きく変化しています。したがって、**ふだんの自分の血圧値を知っていることは、健康管理の上からも大切です。**

◎血圧分類(WHOによる)

正 常 血 圧	最大血圧	139mmHg以下	両者ともにこの値
	最小血圧	89mmHg以下	
境界域 血 圧	最大血圧	140～159mmHg	いずれが一方または両者とも
	最小血圧	90～94mmHg	
高血圧	最大血圧	160mmHg以上	同 上
	最小血圧	95mmHg以上	

上の図で自分のふだんの血圧値をあてはめてみてください。

高血圧が何故よくないかということ、心臓に大きな負担を与え、また血管も血液の強い圧力により傷むため動脈硬化をおこしやすくなるからです。このような状態が長く続くと、脳卒中・心臓病などの合併症を引き起こしてきます。

高血圧になったら医師の診察を受け、薬が処方されている方は自分の判断で減らしたりせずに医師の指示を守りましょう。

♡♡♡高血圧を予防するために♡♡♡

- ◎1. 定期的に血圧測定、健康診査を受ける…早期に発見・治療するための
- ◎2. 大りにすぎに気をつける…血圧を上げるほか心臓病、糖尿病など起こりやすくなります。
- ◎3. 適度な運動を毎日欠かさない…息が弾む程度の速さで1日30分程度歩くなど
- ◎4. 心身のストレスや過労を避ける。
- ◎5. 規則正しい生活リズムをつくる
- ◎6. 食事のポイント…うすあじに慣れる(塩分は1日3g以下)。新鮮な野菜を十分にとる。バランスのとれた食事をとる。(徳山市保健婦 原田 彰子)