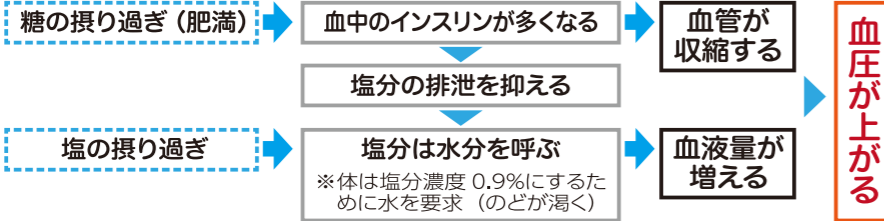


“わたし”の血圧が上がる原因は何だろう!!

鹿野地区は 周南市の中でも 高血圧が多い地区です。元気で過ごすために、できることから取り組みましょう!!



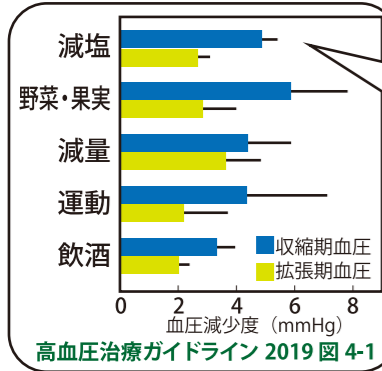
例えば...



収縮期血圧平均4~5mmHg程度血圧を下げることで、脳卒中死亡率が男女計で1万人減少できると推計されています。(高血圧ガイドライン)

1日1g 減塩すると収縮期血圧が1mmHg、拡張期血圧0.5 mmHg下がると言われています。血圧が1 mmHg下がるのは効果は小さいようですが、10~11gの食塩を摂っていた高血圧の人が6gにできれば、血圧は5mmHgくらい下がります。減塩で20%が高血圧改善し、血圧1mmHg下がると、循環器疾患の死亡数は1.5~3.0万減少するといわれています。

生活習慣修正による血圧低下の程度



食塩摂取量
 【男性】 【女性】 【高血圧の方】
 目標は... 7.5g未満 6.5g未満 6g未満
 (日本人の食事摂取基準 2020)

その差 約3.5g!

実際は... 11.3g 9.8g
 (R元年度県民健康・栄養調査)

例えば...
 かけそばやラーメンのスープに含まれる食塩量は、1杯あたり6.5~6.9g → 半分で約3.5g
女子栄養大学「塩分早わかり」

皆さまの健康づくりに役立てていただくため「出前講座」も実施しています。周南市役所ホームページで検索 または下記までお気軽にお問合せ下さい。

【問合せ】周南市健康づくり推進課 コアプラザかの 電話 0834-68-2302

コラム 楽しく学ぶには 第25回 イグノーベル賞



「イグノーベル賞」というものをご存知でしょうか。毎年一回「人々を笑わせ、そして考えさせてくれる研究」に対して授与される裏ノーベル賞のようなものです。先回は「化学療法を受ける時にアイスクリームをなめると副作用を抑えられるという研究」「サソリの便秘について」などが受賞しています。この賞を通して未知の分野や、科学研究の面白さ、奥深さに触れることができると個人的には思っています。受賞者には10兆ジンバブエ・ドル紙幣1枚(0.3円)が授与されます。日本からも毎年のように受賞者が出ていますが、私は2011年の「わさびを使って寝ている人を起こす装置の開発」が一番だと思っています。自由研究や、興味を持つことに打ち込んで研究すれば、鹿野地区からも将来受賞する人が出てくるかもしれませんね。

文責：藤井塾主宰 藤井 圭介

鹿野ほっとNEWS 叶家 縁起焼

皆さん、縁起焼って知ってますか。下関発祥で米粉がメインで、温めても、冷やしても、もちもち食感がいつまでも味わえる饅頭で、赤あん、白あん、カスタードがあります。昨年の8月10日鹿野下(山村広場近くののぼりが目印)に叶家をオープンしました。毎週木曜日が定休日、10時~17時まで営業しています。久楽さんがお待ちしています。店内で飲食もできます。是非行ってみてください。



編集後記

鹿野の未来の人口予想を見ると本当に大変で、目を覆いたくなるのが現状です。本当にどうすれば良いんだろうかと思案にくれてしまいます。いろいろな団体が目標に向け頑張っており、その勢いは目を見張るものがあります。その活動内容は素晴らしいものがあり、これを都会の人たちが見ると感激してもらえ、参加してみたいと感じるはず。しかし、それを尻目に統計の倍近い速さで過疎化が進んでいるのも事実です。地域の住民の皆さんはそれを感じてはいるが、手立てや方法が分からず過ぎてしているのが現状だと思います。さてどうするか? やってみたい活動に参加することだと思います。声を掛け合って皆で参加しましょう。

自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>

みんなで創る情報誌

かのこみ

- 特集 “鹿野の未来創り” 進行中!
- ★子どもマルシェ
 - ★鹿野ワンデーツアー
 - ★観光振興意見交換
 - ★芝桜植栽しました
 - ★新成人に記念品贈呈
 - ★木漏れ日計画&オープンガーデン
- ・けんこう通信
 ・鹿野ほっと news
 ・コラム「楽しく学ぶには」



“鹿野の未来創り” 進行中!

鹿野ワンデーツアー 11月11・12日(金・土)

未来をつくる鹿野人 KANOA

鹿野の子育て環境をアピール

自然と人の温かさに溢れた鹿野の子育て環境を知ってもらおうと「鹿野ワンデーツアー」を開催し、2日間で3組のご家族が参加されました。鹿野こども園と小中学校内を実際に見ていただき、参加者は木目を生かした内装や手作りの温かい給食に関心を寄せられました。午後からは地域スタッフによる焚火カフェで鹿野の新米や豚汁を味わっていただきながら地域のお母さん方との女子トークにも花が咲きました。次回開催は5月を予定しております。



みらい
未来をつくる鹿野人
KANOA(かのあ)とは?

「鹿野に生まれて良かった!」「鹿野で子育てをしたい!」と、思ってもらえるような魅力的な地域づくり、人づくりを目指して活動しています。
メンバー: 大田昌代 藤井美晴 宮本寛子
活動内容: かのこどもマルシェ・鹿野ワンデーツアー・鹿野放課後こども教室のサポーターなど地域のこども育成に関すること

第2回 こどもマルシェ 12月11日(日)

中高生と地域をつなぐ場

次世代を担うこども達の活躍の場として「かのこどもマルシェ」をふらっと食堂と同時開催で行い、高校生のサポートを受けて中学生が手作りのレジン作品を販売しました。地域の方に「頑張ってるね」「上手にできているね」と励ましの言葉をかけていただき、多くの方と繋がることができ嬉しく思いました。中高生からは「またやりたい」との声も聞かれ、前向きな気持ちとパワーに鹿野の未来の可能性を感じました。



明るく元気な鹿野をつくる会

芝桜植栽しました 11月18日(金)

かのゆめ花推進事業として、鹿野こども園と鹿野診療所斜面に芝桜の植栽を行いました。

多くの地域の方のご協力をいただき順調に作業が進み、作業後には鹿野こども園のご厚意で焼き芋を振る舞っていただきました。

かのゆめ花事業は学校周辺を芝桜で美しくするだけでなく、園・学校と地域との交流も行える大切な事業として、今後も草引きや補植といった作業を続けていきます。ご協力をお願いします。



令和4年の新成人に記念品を贈呈しました

2022年、新たに大人の仲間入りをした22名に、地域を代表して明るく元気な鹿野をつくる会より記念品を贈呈させていただきました。

コロナ禍ということもありお祝い行事は自粛になりましたが、2023年は地域を挙げて新成人のお祝いが出れることを期待しています。



鹿野地区の観光振興意見交換 12月21日(水)

鹿野総合支所



鹿野総合支所主催で、鹿野地区における観光振興についての意見交換会が開催され、鹿野地域コミュニティ組織の代表者ら37名の出席がありました。

はじめに、行政側より鹿野地域観光振興策の取組について説明があり、鹿野総合支所跡地にどのようなものをつくったらよいか、今ある観光資源をどのように活用したらよいか、観光を通じていかに鹿野を活性化することが出来るかなど、参加者から様々な意見が出ました。

今、鹿野では様々な活動が進行中です。すべて鹿野の未来を明るくする為にそれぞれの人が、それぞれのグループが、智恵を出し合い、協力し合い、行動を起こしています。鹿野の住民一人一人が主体者となって、“鹿野の未来創り”に参加する姿がまぶしいですね。さあ、私もあなたも皆で、明るく元気な鹿野をつくりましょう!

里山まるごと花と雑木による木漏れ日計画

鹿野の風プロジェクト

「鹿野の風」プロジェクトの「里山まるごと花と雑木による木漏れ日計画」の目的は、大好きな鹿野を守ること。鹿野の最大の魅力である自然環境を活用し、そこで過ごす時間と場所を提供し、鹿野の魅力を伝える活動です。この活動は昨年秋「都市緑化機構会長賞」、「あしたのまち・くらしづくり活動賞」、「山口県農山村振興賞」という3賞を受賞という快挙を成し遂げました。大変おめでとうございます。

多くの個人・企業様の支援をいただきながら、現在までに89本(30ヶ所)の雑木植栽、45脚の木漏れ日ベンチ設置が進んでいます。春に開催されている「里山オープンガーデンかの」の活動と連動し、鹿野の魅力を発信する大きな力となっています。



藤井市長へ3賞受賞を報告
(令和4年12月8日)



また、昨年2月には多様な人々のコミュニティの場を皆で創り上げていく「わくわくガーデン」活動が始動。地元中学生も参加し、世代を超えた交流の場としてマスコミにも注目されています。「未来の希望の種子を蒔く場」として今後の成果が期待されます。



鹿野の風プロジェクトでは多くのボランティアメンバーが元気に活躍しています。いつでも参加希望者大歓迎です!



第4回 里山オープンガーデン開催

開催予定期間: 4月1日~5月31日

毎年20ヶ所を超えるガーデンが参加し、好評をいただいています。今年も第4回の開催を予定しております。また、今回は「木漏れ日コンサート」を数ヶ所で予定、音楽により緑と花が輝く季節にしたいと思っております。詳しくは順次 WEB サイト・広報物でお伝えいたします。

<https://kanonokaze.com>



第5回 鹿野を切り撮れフォトコンテスト作品募集中

昨年度は多数の作品のご応募、誠にありがとうございました。今年も開催しますのでぜひご応募お待ちしております。大賞5万円をぜひゲットしてください!

応募締切 令和5年5月1日(月) 作品必着

詳細については、コアプラザかの 0834-68-2094 へお問合せください。



フォトコンカレンダー 2023 1冊 700円で販売中! ▲