

今回号では、各町内（集落）支援助成金を活用して取組みが行われた事業の一部を紹介します。今回は「地域の茶の間支援事業」です。

【記事や写真は各区長さんにご提供いただいたものを掲載しています】



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり

## 【緑町一丁目】

平成28年6月15日、村上市の小池悠子保健師から、「健康講話」＝塩分を減らして血管を守ろう＝ということで、①血圧の上下②計測の仕方③高血圧は脳、心臓、腎臓、血管・糖尿病などの疾病につながる④塩分を減らす、1日の男性8g、女性7g摂取量目標に、高血圧の予防、改善するためのお話と指導がありました。

続いて、ウェルネス村上体操指導員の瀬賀博美さんから「筋肉強化、認知症防止、転倒予防」ということで足、腿の温め方、5人1組で起立や足踏みをしながら番号を言いあう頭と体の体操、片足立ちやスクワット等など指導いただきました。それは笑いとお汗をかきながら、窓から初夏の風を受けての楽しい時間でありました。終わりにはみんな若返りハツラツ顔でした。この事業は絶対に続けてほしいと要望もあり、今後も続けていくことを約束しました。



## 【瀬波中町】

【事業成果】第1回目は平成28年4月16日、市の保健師を迎えて健康講座を開催した。

・本間香織保健師を迎えて「歯」の勉強をした。

・口を中心に顔全体の器官の仕組みや働きについての話があった。

・何気なく食べている一つ一つに意味があり、口や口の周りの大事な働きが理解できた。歯を磨くこと、歯ブラシについて、舌ブラシのことなどよく理解できた。

【今後の方向性】・本年は地域の茶の間の創立10周年記念行事を6月19日に実施する。(会員の手芸品など趣味にしている作品を展示し、会員以外の老若男女の区民の参加も募り親睦を深める。)(注：6月19日に予定通り行われました。)

・例年通りのレクリエーション、ゲームなどを工夫して楽しみ、会員相互の親睦を深める。

・新規会員の募集を図る工夫をし、会員数の増加につなげる。毎月発行される「町内お知らせ」などで記事として活動内容を取り上げてもらう。



## 【松原町三丁目】

松原町一丁目集会場で月1回実施。村上市の出前講座の活用を図りながら季節にあわせた活動をし会員同士交流を図った。



## 【瀬波浜町】

・事業成果：「月一度ここに来れば皆に会える」とお年寄りの楽しみの一つとなり重要な交流の場となっている。

・今後の方向性：参加したくてもできない人への情報発信を行いフォロー・ケアを継続する。



### 【学校町】

・毎月1回第3火曜日にボランティアによって運営されている。また、市の健康相談室の保健師による健康講座を行ったり、参加者全員でリズム体操、唄、出前講座による講話(交通安全、食中毒予防等他)を行った。開催時はお茶を飲みながら雑談で楽しく過ごした。  
・参加者が高齢のため、各自の健康確認やストレス解消、閉じこもり防止の為に続けていきたい。



### 【羽下ヶ淵】

①4月24日(日)花見の会(区・公民館との共催)  
②8月21日(日)納涼祭(区・公民館との共催)  
③11月25日(金)保健師から健康についての講習  
・参加対象者:登録会員他希望者  
・参加人数:12人  
\*今後、ものづくり、料理講習などを予定  
\*今後の方向性:健康であることが何よりであり、健康講座や世代間の交流など、今後も継続していく。



### 【瀬波温泉】

9月26日村上市の小林保健師による講演。  
テーマ:①共に目指す命を大切にする故郷を  
②うつ病になる原因  
\*県内、村上市の自殺者数の多さに驚き、今まで関心の無いテーマでしたが、考えさせることがあり目からうろこがおちた様です。また、うつ病も発病する原因等、勉強になりました。市内でいろいろ講演をやっている様ですが、老人は出かけるのが大変なところで、近くで年1回この様に保健師さんに来ていただき、皆さん大変喜んでおります。これからも地域住民との交流を大切に考え活動していきたいと思っています。



### 【瀬波上町】

毎月1回程度高齢者を対象に開催しています。6月20日に市の保健師の小林春美さんの講演会を行いました。内容は「血压について」でした。血压が高くなる原因は塩分の取りすぎで、摂取目標量は、1日あたり男性は8g、女性は7gだそうです。取りすぎると肥満になったり、どうしても高血圧になる可能性が大だそうです。また、血压を測る腕は左右どちらか一方に決めておいた方が良いとのことでした。大変有意義に過ごせましたし、良い講演だったと思います。今後もストレス解消や生きがい作りに開催したいと思います。



4月22日(土)午後7時より、瀬波児童館2階にて瀬波まち協定期総会あります。お忘れなく。

未就園児の集いの場

## 「ひまわりクラブ」

3月17日(金)～4月10日(月)  
(平日のみ。10～12時 青少年ホームにて)



瀬波地区青少年健全育成会総会

4月7日(金) 瀬波上町公民館にて  
午後7時より開催

※各町内の育成委員長は、平成29年度の委員名簿を3月20日(月・祝)までにお忘れなく提出願います。  
(FAX提出可)

協議会事務局: 村上市瀬波上町4番1号(青少年ホーム内) 担当:高橋(村上市自治振興課瀬波地域担当)

【TEL】53-2005 【FAX】53-5557(青少年ホーム兼用)

【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】[info@senami-machikyo.net](mailto:info@senami-machikyo.net)