

こ

む

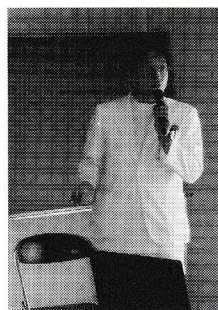
の

木

発行人  
八千代市社会福祉協議会  
高津 5・6 街区支会  
支会長 多田 久尚  
Tel 459-1401

### 健康教室

#### — 狭心症と心筋梗塞 —



6 街区 上城 慶子  
2 月 21 日、千葉徳州会  
病院の上田先生をお招きし  
て心臓の病気のお話を聞き  
ました。

「心臓は筋肉で出来てい  
て、1 分間に 60 回～ 100  
回伸びたり縮んだりして血  
液を循環させている。血液は心臓の周りを囲  
むように 3 本の冠動脈によって運ばれている。  
動脈硬化により心臓が必要とする血液量が足  
りなくなった症状が狭心症の発作である。

狭心症は数分の発作以外は全く症状がなく  
この数分間の胸痛が心筋梗塞に進行する危険  
信号で、胸が締め付けられる、上から押さえ  
られる、鈍い痛み等々、いつもと違う症状な  
ら早急に受診した方が良いと思う。狭心症と  
心筋梗塞は関連した病気であり、心臓が働く  
のに必要な血液の量が不足する為に起きるの

で虚血性疾患とよばれる。

予防するには危険因子と呼ばれるものを取  
り除く必要があり、高血圧・糖尿病・高脂血  
症・肥満・喫煙・ストレス等々を修正するた  
めには人生の価値観を考え直すなど日頃の心  
がけが大切である。」

60 人近い参加者の方からは質問が活発に  
なされ、健康に対する心構えを感じました。  
スライドでの説明も興味深く、有難い貴重な  
時間でした。

まだまだこれからの熟年時代を送る為に、  
今一度生活習慣を見直して、たくさんの人と  
出会い、語り、笑い、一日一日を大切に生  
きる人生をゆっくり送りたいと願っています。



## 皆さん、お元気です

### 元気の源

5 街区 武石 勝栄

5 街区菜園クラブに所属し、野菜等を作り  
始めて早 19 年になります。畑仕事は身体だ  
けでなく、結構頭を使い、店の経営と似てい  
るところがあると感じます。今年の作付けを  
考え、来年の計画を立てることは頭の体操に  
なります。やわらかい土を踏みながらの作業  
は心地よく、ストレスが吹き飛んでしまいま  
す。会社勤めの際は度々カゼをひいたりしま  
したが、定年となり、今の生活が長くなるに  
つれカゼもひかなくなった気がします。畑仕  
事を楽しむことで健康的に暮らしています。



## 寄席に行きました!

事務局より

八千代市社会福祉協議会から歳末助け合い  
募金の配分金として、当支会に補助金をいた  
だきました。前回好評だった「寄席に行きま  
しょう」を企画。前 2 回は国立演芸場だった  
ので、今回は上野の鈴木演芸場にしました。  
前の椅子の背中にお弁当が置ける台がついて  
いるのは便利でした。

総勢 71 名の参加でした。テレビに出てい  
るような有名な落語家は出ていませんが、そ  
れでも生のは話は一味違う気がします。ちょ  
とおちる話もあるのは生のいいところ? と  
にかくよく笑いました。4 時間に亘るのでみ  
なさんとときどき居眠りが入ったようですが、  
それも人によって船を漕ぐ箇所が違ってた  
ようですね。

次回は何処へ行きましょうか? ご希望が  
あったら教えてください。



### 子育てしやすい地域づくり

#### 子育て支援センター『こあら』

多田 久尚

地域づくりを目指してい  
ます。

私たち高津 5・6 街  
区支会のスタッフも保育  
ボランティアと  
しての活動など  
を通じてお母さん  
方の学習を支援  
して行きたいと  
考えております。



八千代市では安心して子育てができる地域  
づくりを目標に、市内 7 つの地域に支援セン  
ターを設置しています。私たちの住む高津・  
緑が丘地区では、高津南保育園にセンターが  
あり愛称『こあら』と呼ばれています。

親子で安心して遊び、交流が出来る場の提  
供をする一方、保育士、看護師、栄養士など  
の専門スタッフによる相談や情報提供を行っ  
ています。また、同センターでは地域の自治  
会、支会、民生委員、幼稚園、保育園、公民  
館等と意見交換をしながら、子育てしやすい

### 西高津小スクールガード

#### 「見守り隊」大募集!!

「八千代の子どもは八千代で守る」「地域  
の子どもは地域で守る」「学校・保護者・地  
域」が一体となって「子どもを見守る」地域  
づくりを創造していく。そんな考えのもと、  
地域の方々の力を大募集しています。活動日

は「自分ができる日」活動時間  
は「子どもの登  
校時間帯や下校  
時間帯」活動場  
所は「通学路な  
ど自分のできる

場所」活動内容は「腕章を身につけ、見守っ  
ていることを周囲に知らせる行動をする。子  
どもたちの見守りや、付き添い、声かけや  
交通指導等」散歩時間や買い物、犬の散歩、  
ウォーキングの時間を利用して、ひとりでも  
多くの方々に西高津小スクールガードに登  
録していただき、できる範囲で活動してい  
ただけたらと思います。現在は、24 名の地域  
の方々、13 名の保護者の方に登録をいた  
だきご協力をいただいております。不審者や犯  
罪、事故事件の抑止力になるのは目に見えて  
います。「子どもを守る」ことは「地域を守る」  
こと「地域から犯罪を無くす」ことにつなが  
ります。ぜひご協力をお願いいたします。

連絡先は西高津小教頭まで (450-7200)

### ～脳トレ教室～

いつでも見学・体験できる熟年者のための健康教室

日時：毎週月曜 13:30～15:30 問い合わせ先：  
毎週金曜 10:00～12:00 多田 459-1401  
場所：高津団地 5 街区集会所