



11月30日(土)文化庁の伝統文化親子教室事業として、高知県では初めてとなる「日本のおどり子ども体験教室高知支部 香南市支部合同発表会」がのいちふれあいセンターで開催されました。伝統的な日本のおどりを体験するのはおそらく初めてであろう子どもたちでしたが、ステージ衣装である着物を身にまとい、堂々と稽古の成果を発表していました。当日は講師の先生方も踊りを披露され、日本の伝統文化を肌で感じる時間を過ごせました。子どもたちが“本物”を経験できる素晴らしい事業を今後もぜひ継続していただきたいと思ひます。



今月の「#市長」

12月17日(火)赤岡小学校6年生による「町の幸福論～コミュニティデザインを考える」という授業発表に行きました。防災・商店街の活性化・赤岡の食・清掃活動の4つのテーマについて、実際に地域に出向き、赤岡町の良さや課題、住民の思いなどを聞き取り、目指す姿とその方法について、わかりやすくまとめて発表していました。全てのテーマに共通していたことは“人とのつながり”。子どもたちの感性や着目点に感心するとともに、地域に対する強い思いを感じることができました。



こうなん
元気



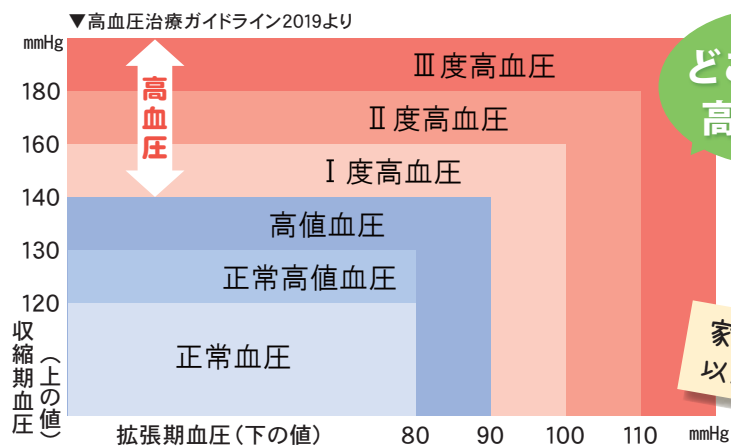
問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

家庭で血圧を測りましょう!

めざそう! 130未満
高知の血圧



血圧が高い状態が続くと、血管が張り詰めた状態になり、次第に厚く硬くなり、しなやかさが失われて脆くなります(動脈硬化)。動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。家庭血圧を記録して、血圧の状態を知っておくことが大切です。



どこからが
高血圧?

血圧ってなに?

心臓はポンプの役割をして全身の血液を循環させています。血管内を流れる血液が血管にかかる圧力のことを血圧といいます。



家庭血圧では135/85mmHg以上が高血圧の目安です。

家庭血圧の正しい測り方



- ☑ 上腕血圧計を選びましょう
- ☑ 朝と夜に測定します・朝/起床後1時間以内の朝食・服薬の前・夜/就寝直前
- ☑ トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定します
- ☑ 週に5日以上測定し、記録しましょう
- ☑ 記録したらかかりつけ医に見せましょう

血圧をコントロールする生活の工夫

- 塩分の摂取量を控える (減塩)
- アルコールは適量
- 禁煙をする
- 野菜をしっかりと食べる
- 肥満を解消する
- 適度な運動で血圧を下げる
- 寒さや急激な温度の変化に注意する



★県の健康パスポート事業と共同して、1カ月間血圧測定をし、記録を提出すると、緑のポイントがもらえる取り組み(こうなん健康チャレンジポイント事業)も行っていますので、興味のある方はご相談ください。



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

絵金、闇を塗る
木下 昌輝 著



プロローグは現代の絵金祭りを訪れ、屏風絵に見入った描写から始まります。絵師金蔵、通称絵金の恐るべき芸術の魔力と底知れぬ人物像が浮かび上がるような物語です。著者の描く男たちの泥臭い時代物は面白いです。

ほうれん草の和え物

〈1人分の栄養価〉エネルギー 78kcal
たんぱく質:5.2g 脂質:4.0g カルシウム:58mg 塩分:0.7g

- 材料 (5人分)
- ほうれん草 300g
 - しめじ 1袋
 - ツナ缶 1缶
 - つきこんにやく 200g
 - さとう 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1

- 作り方 (5人分)
- ①. ほうれん草はゆでて、水にさらし水気をしぼり、2～3cmに切る。
 - ②. しめじは石づきをとり、ほくしておく。
 - ③. フライパンにツナ缶を入れ、しめじ、つきこんにやくを入れて炒め、Aの調味料で味付けをする。
 - ④. ③とほうれん草を混ぜて和える。

おいしく減塩!
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

ワンポイント

11月から2月にかけてが旬の冬のほうれん草は、夏と比べてビタミンの量が約3倍になります。旬の野菜をたくさん味わいましょう。