

～心豊かにより楽しく生きがいを感じる人生を～

平成23年度香南市市民大学

## 第6回 香南いきいきセミナー



夜須中央公民館  
マリンホール

家族上手に生きる  
～桃太郎の人生数え歌～

俳優  
**高橋 英樹**  
(たかはし ひでき)

▶ 開講式

9.29 木  
19:00～20:45

「桃太郎侍」、大河ドラマ「篤姫・島津斎彬役」、NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲・児玉源太郎役」など、映画・テレビ・舞台上で幅広く活躍中。豊富な体験を交えながらお話しします。

夜須中央公民館  
マリンホール

トーク&一人人形芝居  
～「女はつよい」というけれど～

一人人形劇のプロ  
**西宮 小夜子**  
(にしみや さよこ)



女性の視点に立ったユニークでパワフルな人形劇を創作。その斬新な作品は今までにないという各方面から注目を集めています。2008年度オーブ・池田賞を受賞。

10.12 水  
19:00～20:30

共催：(財)こうち男女共同参画社会づくり財団

- 募集人員 520人 ※先着順
- 受講料 1,000円(全4回分受講券)
- 受講券 8月1日(月)から販売開始(定員に達するまで)
- 受講券販売場所  
市教育委員会生涯学習課／野市・夜須中央公民館／香我美市民館  
香我美・野市図書館／市役所各支所(本庁では販売しておりません)
- 手話通訳や託児(無料・事前予約必要)を行います。
- 当日は香南市内各方面より無料送迎バスが出ます。  
セミナー当日は両会場とも駐車場が大変混雑します。市役所各支所に車を駐車し、無料送迎バスをご利用ください。

のいちふれあいセンター  
サンホール



循環器病に  
ならないために

大阪大学大学院 教授  
**磯 博泰**  
(いそ ひろやす)

10.3 月  
19:00～20:30

筑波大学を卒業後、大阪府立成人病センター、米国ミネソタ州立大学、米国ハーバード大学医学部客員準教授、筑波大学教授を経て現職に。脳卒中の予防について、わかりやすくお話しします。

のいちふれあいセンター  
サンホール

子どもの才能の  
見つけ方、伸ばし方

ピアニスト辻井伸行氏の母  
**辻井 いつ子**  
(つじい いつこ)



▶ 開講式  
10.18 火  
19:00～20:45

常に子どもの可能性を信じ、よく見て、ほめる「親ばか」の子育てで、生後8カ月で伸行氏の才能を見つけ、二人三脚でプロのピアニストへ。伸行氏は、2009年6月、アメリカで開催の第13回ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールで日本人初の優勝を果たしています。

### お問い合わせ

- 市教育委員会生涯学習課  
☎ 57-7523
- 夜須中央公民館  
☎ 54-2121
- のいちふれあいセンター  
(野市中央公民館)  
☎ 56-1056

## 家で測るのはなぜ?

隠れた  
高血圧を  
見つけよう



## 家庭血圧測定 のすすめ(2)

血圧は運動や食事の後、緊張した時など1日の生活の中で変動しています。一度測って高くても高血圧とは限りませんが、隠された高血圧が潜んでいる場合もあります。



問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

### 気になる血圧の変化 【血圧が高い場合は、経過を見ていくことが大切です】

#### 仮面 高血圧

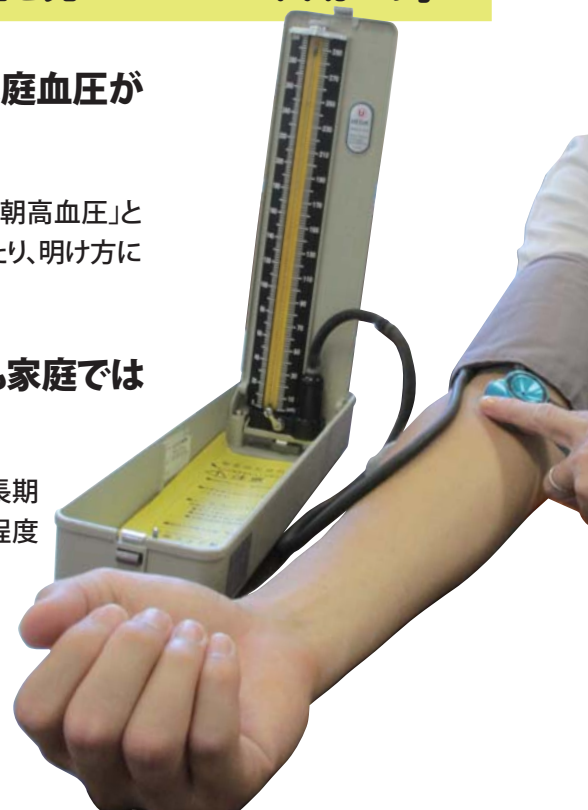
…医療機関等での血圧は、正常値でも家庭血圧が高値の場合

明け方から早朝にかけて血圧が高くなるものを「早朝高血圧」といい、夜間になっても血圧が下がらないままであったり、明け方に急上昇するタイプがあります。

#### 白衣 高血圧

…医療機関等での高い血圧値を示しても家庭では正常値の場合

一般的に心配ないと思っている人が多くいますが、長期的にみると脳卒中発症の危険は、高血圧の人と同程度であるともわれています。



### 家庭血圧測定の利点

- 家庭でリラックスしている時の普段の血圧が分かるので、食事や運動など生活習慣が血圧におよぼす影響を確かめることができます。
- 特に治療中の方には、薬の効果や飲み方を管理するのにも役立ちます。
- 仮面高血圧など潜在する高血圧を見つけることができます。

次回は、正しい家庭血圧の測り方についてご紹介します。

### コホート研究調査の調査員募集

国立がん研究センターの依頼で、本年11月ごろから、野市町・香我美町で生活習慣病の原因究明に関する調査を行うための調査員を募集します。報酬など詳しいことは、健康対策課までお問い合わせください。(締め切り8月末)

〈1人分の栄養価〉エネルギー 49kcal  
たんぱく質 1.1g 脂質 3.7g  
カルシウム 38mg 塩分 0.5g

#### 材料 (4人分)

オクラ 8本  
みょうが 2個  
きゅうり 1/2本  
トマト 1個

#### 作り方

- 1)オクラは茹でて斜めに切る。みょうがときゅうりは千切りに、トマトは一口大に切る。
- 2)食べる直前に1)をA)で和える。

A) ごま油:大さじ1  
塩:小さじ1/4  
しょうゆ:小さじ1弱

#### オクラひめのワンポイント

☆オクラの粘り成分のムク多糖には、整腸作用や胃の粘膜を守ってくれる働きがあり、夏バテを予防したり、解消する働きがあります。  
☆夏野菜には水分やカリウムなどのミネラルが多く含まれており、体温を下げる働きもあるので、熱中症の予防に効果があります。

### 地産地消レシピ... おくらとみょうがのサラダ

