



ひろば通信



号



こんにちは。立春とはいいますが、まだまだ春を遠く感じる2月です。昨年今頃は大雪で大変でしたが今年はどうなることやら・・・。平成27年を迎え1ヶ月たちましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？今月のひろば通信は、昨年島内地区で11月、12月に実施しました“ピンピンキラキラ健康づくり講座”とふれあい健康教室で開催している“お薬なんでも講座”を紹介します。☆☆☆☆

ピンピンキラキラ健康づくり講座

ウォーキングや運動習慣の定着を目指した本講座は、今回島内地区でショートコース（全4回）を実施しました。

第一回目（11月27日）

『身体測定と松本大学大学院健康科学研究科の根本賢一教授から
“人生はピンピンキラキラ”と題し、運動の必要性を講話』

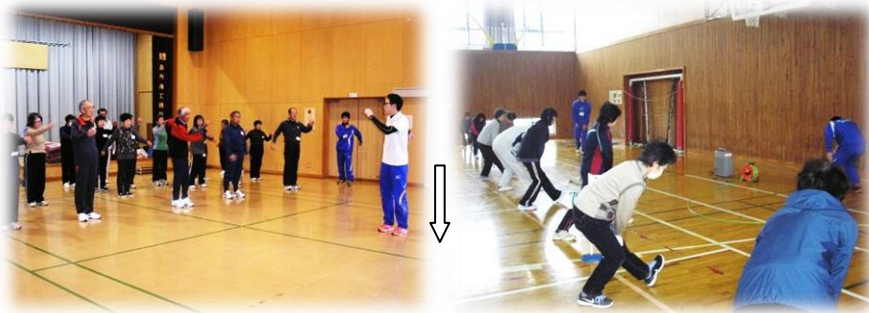


第二回目（12月4日）
『体力測定』



第三回目（12月11日）

『松本大学根本ゼミの学生さんによる
歩き方の指導と筋トレ・ストレッチ』



第四回目（12月18日）

『体力測定の結果説明とひろばで閉講式』

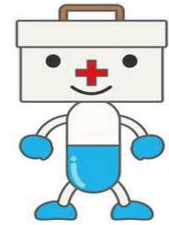


4回の講座の中で参加者の方にはストレッチや筋トレ、正しい歩き方を実践を交えて知っていただきました。「とても楽しかった」「運動のきっかけづくりができた」などたくさんの声が聞かれました。本講座が、歩きや運動を続ける第一歩になれば幸いです。

歩こう松本！
心も体も健康に！



お薬なんでも講座



地区の福祉ひろばではひと月に一回ふれあい健康教室を開いています。その中で、一年に一度一般社団法人松本薬剤師会の薬剤師さんを招いて“お薬なんでも講座”というのを開催しています。毎年テーマがあり、今年は “ **血圧** ” でした。

身近な血圧の話がテーマとあって話を聞きに来られた方がたくさんいらっしゃいました。



一日の塩分摂取量は6gが理想です。



高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と言っているような病気になる引き金になります。

豆知識

カップラーメンなどの塩分表示の無いものは、栄養成分のナトリウムの量に2.5をかけたら塩分の量がでるよ



約1時間弱、血圧についての話をじっくり聞きました。講座の中で質問が出たり、意見があったりとみなさん健康に関しては真剣です。薬に対するちょっとした疑問を聞く時間もありました。普段は聞けない事を相談できる機会にもなり大変勉強になりました。今日の講座で塩分の取りすぎや運動不足が健康に良くないことがよく分かりました。健康寿命延伸都市を目指す松本市の住民としては気を付けて生活したいところです。



<ちょっと素敵なニュース>

白板地区福祉ひろばのサークル“小さなお花のアレンジ”が平成26年11月18日の城西病院創立記念日に同財団より感謝状と記念品（花瓶）をいただきました。“小さなお花のアレンジ”は白板地区福祉ひろば開設当初から、活動を続けているサークルで、毎回20名程の参加があります。今回は、城西病院を訪れる方にご覧いただくよう、毎月1回

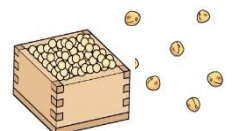


三つのアレンジした花を届け続けていた事に対する表彰でした。

当日はサークルを代表し、ご指導をいただいている天野悠紀子先生、会員の早川さん、ひろばの田中コーディネーターの3名が式典に参列しました。



今年の恵方は  西南西の方角です。
鬼は外 福は内！ 鬼は外 福は内！



今月も取材させていただきありがとうございました。