

塩川タイムズ

編集 総務部
発行責任者 上澤正茂
ホームページQRコード



自分の健康は自分でつくる、地域の健康は地域でつくる

健康講座開催 活動と食事のバランスを

五月十二日午後七時より、公会堂大広間にて、須坂市 健康づくり課 保健師の田村優衣さんを講師に、区民の皆さん約五十名が参加し、「血糖値とメタボリックシンドロームについて」と題して講演が行われました。テレビの健康情報番組などでも多く取り上げられ、「メタボ」という言葉が一般的になりました。まず、「メタボリックシンドローム」とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態であることを、改めて教えていただきました。この状態を放っておくと、ドミノ倒しのように連鎖的に大きな病気につながり取り返しのつかないことになってしまいます。その大きな病気の中で、特に糖尿病について取り上げて説明いただきました。現在、日本人の大人の約四分の一は糖尿病若しくはその予備軍であるそうです。糖尿病になると神経障害や網膜症、腎症、脳こうそく、心筋梗塞になる恐れがあり、高血糖予防のためにも、生活改善が必要であることを教えていただきました。その具体的対応として、車の両輪とも言える活動・運

動と食事のバランスが大事であり、食事ではまず野菜から食べ始める「サキベジ」や、朝食前にブラックコーヒーを飲むなどの一例を紹介いただき、運動では「速歩」を会場で実際に全員でやってみました。



保健師田村さん(写真右)に教えていただき、胸を張り、腕は大きく振って「速歩」を実践

お話の最後に、田村さんから「自分の健康は自分で作ろう、医者はおつてくれません。健康を目的ではなく、これから楽しみにしていることを楽しむために、健康になりましたよ。」と励ましていただきました。講演会の最後に、保健補導員会

新井清子会長より、「とてもためになる話を聞かせていただいた。家族の健康管理に是非とも今日の話を役立てたい」と感想を踏まえ、謝辞を述べました。

◆保健補導員会の紹介◆

須坂市の保健補導員会は、昭和二十年旧高甫村の主婦等の「保健婦さん何か手伝わしてくれないか」の一声から始まり、合併して須坂市となり、昭和三十三年から「一家にひとり保健補導員」をめざして活動が引き継がれています。「自分の健康は自分でつくる」という「須坂市健康都市宣言（昭和六十二年宣言）」の重要な担い手となっています。任期二年を一期として活動し、その二年間に健康に関する基本的な学習を重ね、学んだことを自ら実践し、家族や地域に伝える活動を続け、健康づくりの輪をつないでいきます。須坂市の保健補導員会活動は、平成二十八年春の緑綬褒章をはじめ、各種賞を受賞し、その功績が認められています。この度、塩川町補導員が新体制となりましたので、役員の方々を紹介いたします。

第31期 塩川町保健補導員会名簿

役職	氏名	組
会長	新井 清子	15組
副会長	玉井 美恵子	36組
	佐藤 英子	6組
	田中 才子	15組
	戸井田 弘美	20組
	舟本 敦子	56組
	田尻 典子	23組
	大野 愛子	49組
	井熊 玲子	70組
	丸山 悦子	72組

新緑の境内において 春季例大祭行われる

四月二十二日～二十三日、熊野神社の例大祭が行われました。熊野神社では、二月の建国祭、秋季例大祭、十二月の大祓祭と並び、春季例大祭は、神社で執り行う重要な祭事です。神様の御神徳を称え、氏子・崇敬者の繁栄、五穀豊穡などが祈られます。

二十二日の前夜祭では、熊野神社社殿に燈明が灯され、氏子総代と役員が参拝者をお迎えしました。翌二十三日午後には、山岸宮司により古式に則り、最初に養蚕神社において、続いて社殿にて神事が執り行われました。氏子総代をはじめ農家組合、民生児童委員、保健補導員、交通安全協会、長生会、区役員が参列し、五穀豊穡、区民の皆さんのご健勝とご多幸を願う神事が行われました。

祭祀終了後、参列者が出席し、公会堂において、直会が行われました。



まず境内の養蚕神社において、参列者全員で御祈禱を受ける

育成会・小中PTAでは、子ども達の楽しい思い出づくりの場、健全な成長の場として、伝統行事、クリエーション、スポーツ、ボランティア活動などを通じて、社会のルールを守り、生命の尊厳、地域の伝統文化の継承など、地域の計画として残す。高める活動を楽しみ、地域の皆様の協力とご

平成30年度 育成会・小中PTA支部 主な活動

全国子ども安全共済会加入 (加入期間 4/1~3/31)
熊野神社境内清掃 (計7回予定)
中学校資源回収 (5/20)
小学校資源回収 (6/9、10/13)
西部商工会球技大会 (7/1)
ラジオ体操 (7/26~8/2)
肝試し大会 (8/5)
盆踊り・こども大会 (8/14)
子どもスポーツフェスティバル (9/2)
子供みこし (9/22)
サッカーフェスティバル (10/7)
どんど焼き (1/12)
親子スキーツアー (1/20)
小六年生を送る会 (2/23)
中三年生を送る会 (3/9)

育成会・小中PTA合同総会開催
平成三十年度事業がスタート
五月六日午後七時より、公会堂大広間にて、本年度第一回となる育成会・小中PTA支部合同総会が来賓も含め、三十二名の出席により開催されました。
玉井育成会長の挨拶に続き、来賓を代表して上澤区長よりお祝いの挨拶がありました。総会では、平成三十年度の事業計画・予算等が審議され、提案どおり承認されました。

四月二十九日午後六時より公会堂会議室において、「塩川町の豊かな地域資源を守る会（上澤守生代表）」「七組一丁の平成三十年度通常総会」が、構成員の役員、農家組合役員、各水利組合長、構成員数四十四名のうち、隣組長など構成員四十四名のうち、出席二十三名、委任状提出二十一名により総会が成立、開催されました。
平成二十九年度事業実績及び決算報告として、年間を通じた水路等の泥上げや法面除草、日野いずみの会による環境保全活動、研修会や情報交換会の実施などが報告されました。次に、平成三十年度事業計画及び予算案として、農地維持や水質等の保全管理の一層の推進として、農村環境等の維持管理、農地保全管理、遊休農地の除草や活用策の検討など提案され、承認されました。

塩川町の豊かな地域資源を守る会開催



本年度も地域の子どものために各種事業を行います(写真は昨年の子供みこしの様子)

支援をお願いするとともに、一人でも多くのご家族の皆様の参加をよろしく願います。

須坂市ゲートボールフェスティバル開催 ～～塩川A・塩川Bチーム ダブル優勝達成！～～

5月20日、北部運動広場にて、平成30年度 須坂市ゲートボールフェスティバルが行われました。

今回の大会には、市内全38チーム出場の中、塩川町から2チームが出場し、強豪チームと対戦しました。結果、塩川町チームは圧倒的な強さで、見事ダブル優勝を果たしました。

試合結果：ブロック戦勝敗、得失点差による
塩川A:2-0、大谷A:1-1、亀倉B:1-1、相森町B:0-2
塩川B:1-1(5点)、野辺A:1-1(1点)、井上A:1-1(-1点)、仁礼A:1-1(-5点)

熱戦を繰り広げた選手の皆さん、おめでとうございます。盛大な応援を送ってくださった皆さん、お疲れ様でした。



快晴のもとで素晴らしい成績を残し、大活躍した選手と応援の皆さん

今後の行事予定

6/7(木)	19:00~	日野地区球技大会 監督主将会議
10(日)	6:00~	水路、公園一斉清掃
21(木)	9:30~	泉のひろば
17(日)	6:00~	公会堂清掃(85、86組)
7/1(土)	9:00~	分館運営員会研修会
8(日)	6:00~	水路、公園一斉清掃
8(日)		日野地区球技大会
15(日)	6:00~	公会堂清掃(87、88組)
22(日)~31(火)		夏の交通安全運動
25(水)		祇園祭
25(水)	18:00~	組長・評議員中間慰労会
31(火)	7:00~	第4回収納

**第121回 泉のひろば開催
のお知らせ**

ふれあいサロン「泉のひろば」は、生きがいつくり、仲間づくり、家の中にこもらず参加することで、外出する機会にし、元気でいきいきした生活を送ることを目的に開催しています。

今回は、「折り紙」です。

折り紙は、集中力・発想力を高める、理解力・空間認知能力を鍛える、そして脳を活性化し認知機能を高める効果があるとされています。

日時：6月21日(木) 午前9時30分から

場所：塩川町公会堂 第5会議室

ふるってご参加ください。