



おめでとうございます

令和5年度

陸前高田市 教育委員会表彰

2月17日(土)、令和5年度陸前高田市教育委員会表彰が奇跡の一本松ホールで行われました。本年は長年にわたり市の教育振興の発展に貢献された4人の方々を表彰しました。

社会教育功勞



鵜浦 萬里子さん (高田町)

昭和52年に鵜浦社中を結成以来、高田清和会の代表として、茶道会をけん引されており、春と秋に開催する茶会の運営を通して、長年にわたり、茶道の普及や後進の育成に尽力されています。

また、平成30年に米国クレセントシティ市からの訪問団が来訪した際には、市内の茶道会を取りまとめ、日本の伝統文化である茶道を紹介されました。



金野 孝さん (米崎町)

平成27年から現在に至るまで米崎町体育協会会長、市体育協会理事を務め、地域の社会体育の振興や市民の体力向上に尽力されています。

また、東日本大震災後には、町民の健康づくりのためスポーツ交流会を開催するとともに、ミニ町民運動会を開催するなど、町民の交流と健康増進に努められました。



千田 信男さん (小友町)

平成15年頃から令和2年度まで田東剣舞保存会会長を務め、長年にわたり、小友小学校児童が運動会において披露する田東剣舞を指導されています。

また、市郷土芸能団体連絡協議会会長や市芸術文化協会の役員を歴任し、本市郷土芸能の保存や芸術文化の分野における東日本大震災からの復興に尽力されています。



伊東 多美子さん (高田町)

昭和51年に表千家伊東社中を結成し、平成10年に市芸術文化協会の茶道部会に入会して以来、同部会の円滑な運営に尽力されています。

また、市民芸術祭などにも積極的に参加し、長年にわたり、茶道の普及や後進の育成に尽力されています。

問い合わせ先 市教育委員会管理課管理係(内線551)

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 112



令和6年度介護予防教室 「陽だまりクラブ」 開催地区を募集中です

地域包括支援センターでは、健康寿命の延伸や高齢者の社会参加を目的に、市内各所で介護予防教室「陽だまりクラブ」を開催しています。
◆「陽だまりクラブ」とは
公民館や公営住宅の集会所などを会場に、行政区単位で開催する介護予防教室です。
◆対象：市内に在住する概ね65歳以上の人
◆開催内容
軽体操やレクリエーション、脳トレ、健康や食事、介護や認知症についての講話など様々なメニューを組み合わせることが出来ます。
◆開催回数：月2回程度(全8回)
◆時間：午前10時～11時または午後1時30分～2時30分
◆参加費：無料
◆その他：配布用チラシの作成や講師との日程調整は市が行います。



ミニボウリングの様子

介護予防には人と人とのつながりが大事です。話をしたり、話を聞いてもらったり、同じ時間を共有するだけでも人の心は癒され安心感も生まれます。
「今まで「コロナ禍で集まることができなかった」「教室に興味がある」など、相談を受けています。地区の状況や要望に応じて、内容の調整が可能ですので、気軽にお問い合わせください。
問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0192(54)2111(内線217)

つどいのきつかけづくり

505 保健だより



女性の健康について

毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化し、ライフステージ別に起こりやすいトラブルがかわってきます。今回は、女性のからだのトラブルなどについてお話しします。

◆思春期(7歳頃～18歳頃)

初経を経験し、成熟期に向かって女性ホルモンの分泌量が増える時期です。妊娠・出産が可能ならだへ整う過程で、女性特有の不調や悩みも増え始めます。この時期に多いトラブルとしては、月経異常(月経不順・月経前症候群(PMS)・摂食障害(拒食・過食)・起立性調節障害)があります。

◆成熟期(18歳頃～44歳頃)

女性ホルモンの分泌量が安定したあとに減少し、病気やトラブルが増え始める時期です。この時期に多いトラブルとしては、子宮内膜症・子宮筋腫・子宮頸がんや卵巣がん・乳がん・甲状腺の病気などがあります。

◆更年期(44歳頃～50歳頃)

女性ホルモンが急激に減ることと、体調に変化が起こりやすい時期です。この時期に多いト

ラブルとしては、更年期障害・うつなどのこころの病気・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん・乳がん・生活習慣病などがあります。

◆老年期(50歳代後半以降)

女性ホルモンの分泌がわずかになり、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなり、骨粗鬆症・アルツハイマー病・皮膚、泌尿器の病気などが増えてくる時期です。

◆健康を支える基本は生活習慣

食事は、栄養バランスを意識し、朝食をしっかり食べましょう。また、普段から適度な運動をこころがけ、生活習慣病の予防や便秘予防にも気を配りましょう。無理なダイエットや肥満は、女性ホルモンのバランスを崩し、月経異常や生活習慣病の原因になります。

また、冷え性は、免疫力の低下にもつながりますので、からだを冷やさないようにしましょう。喫煙・飲酒を控えることも大切です。

ひどい月経痛や月経前後の体調不良などがある場合、不妊症につながる病気が隠れていることもあります。気になることがある場合は、「若いから」や「たかが生理」と放置せずに、医療機関の受診をおすすめします。

問い合わせ先 市役所保健課 保健係(内線242)