

出会いの季節

■ ドキドキワクワクの第一歩

市内小中学校で入学式



元氣なあいさつで祝い品を受け取りました

市内小中学校の入学式は4月4日(休)から9日(火)にかけて行われ、本年度は小学生102人、中学生100人の計202人の新1年生が新たな学校生活の第一歩を踏み出しました。

8日(月)に行われた広田小学校の入学式では、吉田和浩校長から新入生22人に向けて「あいさつをしっかりしよう」「友達と仲良くしよう」「自分の命は自分で守ろう」と3つのお願いを呼びかけ「広田小学校を大好きになってほしい」とのメッセージが贈られました。



絶景を求めて

■ 待ちに待ったシーズン到来

春本番の氷上山で山開き

4月20日(土)、登山シーズンの幕開けを告げる氷上山（標高874^m）の山開きが行われ、氷上神社（熊谷守宮司）での山開き式では、関係者6人が登山者の安全を祈願しました。

登山道からの晴れやかな景色や新緑を楽しみながら頂上を目指した登山者には、本年も市観光物産協会により鍋が振る舞われ、緑豊かな氷上山に笑顔が広がっていました。

息子の佳宏さん（宮城県塩釜市）に誘われ、親子で訪れた及川精一さん（大船渡市）は「昨年に続いて参加したが、偶然友人と会うこともでき、最高に気持ちのいい登山になった」と充実の表情を見せました。



頂上へ向けてスタート



山の幸 川の幸

■ 横田の魅力が盛りだくさん

「川の駅よこた」17周年記念イベント開催

4月28日(日)、横田町で「川の駅よこた」17周年イベントが開催されました。



力強い太鼓の響きでイベントを盛り上げました

新型コロナウイルス感染症の影響で5年ぶりの開催となった当日は、横田小学校の児童による若竹太鼓の披露や恒例の餅まきが行われたほか、初夏を感じさせるような暑さの中、ミニたい焼き乗せソフトクリームなどの物販が大盛況となりました。

孫が若竹太鼓に参加したという紺野内さん（横田町）は「天気も良く、孫のかわいい姿を見ることができて良かった」と頬を緩めていました。



地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 114



高齢者がゆったり買物できる『スローショッピング』

◆スローショッピングとは？

買い物への不安がある高齢者にボランティアがパートナーとして付き添う取り組みです。会話をしながら一緒に品物選びを楽しみ、あせらずに会計ができるよう見守ります。

認知症になっても暮らしやすいまちを目指し、アバッセたかたや各店舗との協働で取り組んでいます。

◆どんな人が利用できるの？

例えば…

- ・認知症などで判断力が低下し、レジでの会計が心配な人
- ・足腰が弱くてカートを押すのが大変だったり、重い荷物を持つのが難しい人
- ・眼が見えにくく、商品をしつくり選べない人
- ・など、1人での買物に不安がある高齢者であればごなたでも利用できます！

◆いつまでやっているの？

日時…毎週木曜日 午後1時～3時

場所…アバッセたかた内のパブリックスペース（スタッフがいますので、お気軽にご利用ください。）アバッセたかた内や各店舗での

買い物のほか、市立図書館の利用などにも付き添います。※結果的に何も買わなくても構いません。

◆くつろぎサロン・相談会

スローショッピングに併せ、高齢者に限らずごなたでも参加できる「くつろぎサロン」、認知症や介護に関する「なんでも相談会」も行っていきますので、スローショッピングを利用しない人もお気軽にお立ち寄りください。

◆お買い物パートナー募集中！

市内では、既に10人ほどのパートナーが活躍しています。特に資格は必要なく、講義と実習を受けた後で活動できます。興味のある人は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線219）



「スローレジ」での会計の様子

507 保健だより

知っておこう！血圧のこと

5月17日(金)は、高血圧の日です。高血圧は、自覚症状がほとんどなく、重症化すると、脳や心臓、腎臓に血管障害を起し、死亡リスクが上がります。

みなさんの血圧はいかがですか？普段から自宅でも血圧を測り、自分の血圧を知っておくことが大切です。

◆自分の血圧はどのレベル？

分類	診察室血圧	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	119以下	80以上
正常高値血圧	120～129	80以下
高値血圧 (*)	130～139	80～89
高血圧 (*)	140以上	90以上

(*)高値血圧と高血圧については、収縮期血圧(最高血圧)が正常値の範囲内であっても、拡張期血圧(最低血圧)の値で判断します。

家庭での血圧は正常値なのに、病院や健康診断の場で測ると一時的に血圧が高くなるという人

もいるのではないのでしょうか。この状態を「白衣高血圧」と言いますが、一時的だから問題ないと思えるのは危険です。将来、持続性高血圧に移行する可能性があります。

自分の血圧がどのレベルなのかを知って、少しでも正常血圧に近づけましょう。

◆血圧のために今日から実践！

食事のポイント

- ①野菜や果物を積極的に摂る
野菜や果物に含まれるカリウムには、食塩の主成分であるナトリウムを体外へ排出する働きがあります。ほうれん草やいも類、海藻類、バナナなどがおすすめです。
- ②うどんやラーメンなどの汁は残す
- ③調味料は減塩のものを選ぶ
④だしのうまみや酸味を活かす
酢は数少ない無塩調味料です。
- ⑤香辛料や香味野菜を使う
- ⑥醤油やソースは「かけて」ではなく「つけて」食べる

その他、喫煙・飲酒・運動不足・肥満・ストレスなども関連性があります。既に血圧が高い傾向にある場合や症状がある場合は医療機関の受診をおすすめします。

お問い合わせ先 市役所保健課 保健係（内線236）