

# さんぽみち 7

令和5年6月29日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

## まちづくり協議会 体育育成部会、体協浜四郷支部 スティックリング交流会が行われました

6月18日(日)、梅雨晴れの中、初心者の方がほとんどでしたが、みなさん和気あいあい楽しくプレーし、時折歓声をあげながらゲームに集中していました。最後はビンゴゲームで盛り上がり、笑顔いっぱいのイベントになりました。



ビンゴゲーム  
1等おめでとう!

## 青少年育成坂井市民会議 浜四郷支部

6月12日(月)三国西小学校の玄関先で、各地区の支部員さんと「あいさつ運動」を行いました。元気いっぱいのあいさつで、気持ちのよい朝を迎えることができました。



小学校へ付箋を  
贈呈しました

## まちづくり協議会 福祉環境部会 花いっぱい運動

6月16日(金)、各地区へ花の配布を行いました。色とりどりの花を咲かせて、浜四郷地区を美しく彩りましょう。コミセンの花台にもたくさんの花が並びました。コミセンへお越しの際は、是非ご覧ください。



コミセン玄関前 花台

## 夏休み子ども教室

### 開催のおしらせ

今年も、夏休み子ども教室を行います。  
7月は写生教室、8月はフルフル石鹸づくりやピザづくりなどを予定しています。  
詳細につきましては、小学校から配られるチラシをご覧ください。

## 参加者 募集



## 防災研修 in 京都

いつ発生するかわからない災害。

日頃からどのような備えが必要なのかを学びましょう!!

浜四郷地区まちづくり協議会  
総務安全部会



日時：7月22日(土) 午前6時20分集合

定員：15名 ※1家族4名まで

参加費：大人 3,000円

子供 2,000円

※4年生以下保護者同伴

申込開始：7月4日(火)

申込締切：7月11日(火)

申込方法：申込書と参加費を、浜四郷コミュニティセンターまで持ってきてください。

※当日キャンセルの場合、参加費は原則返金できませんのでご了承ください。

### 日程

6:20	浜四郷コミュニティセンター集合
10:30~	京都市市民防災センター 視察研修
12:25~	昼食(京料理を満喫)
	伏見稲荷大社(本殿~千本鳥居)
19:00頃	浜四郷コミュニティセンター到着

切り取り線

### ◆ 防災研修in京都 申込書 ◆

氏名	住所	連絡先	年齢	氏名	住所	連絡先	年齢
氏名	住所	連絡先	年齢	氏名	住所	連絡先	年齢

## < 7月講座等予定表 >

予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	16	日	休館日	
2	日			17	月	海の日(休館日)	
3	月			18	火	【和・洋・中いろいろクッキング教室】 音楽・体操いきいき教室	
4	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		19	水	やさしいヨガ	
5	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		20	木		ファミリーバドミントン
6	木	【楽しくトライ パン作り講座】	ファミリーバドミントン	21	金		
7	金			22	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
8	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	23	日		
9	日			24	月	放課後子ども教室	健康体操
10	月	招魂祭		25	火	ボールペン筆ペン講座	
11	火			26	水	放課後子ども教室	
12	水			27	木		ファミリーバドミントン
13	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	28	金		
14	金			29	土		スプリングクラブ
15	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	30	日		
				31	月		

## ～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐医師



大きな総合病院などには、内科外来の待合室に自動血圧計が設置されていることはよくあります。当院でもコロナ禍をきっかけに待合室に設置しています。受診された患者さん、特に高血圧や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病で通院されている方は、まず血圧をご自分で測定してから診察室に入ってもらっています。この時に「家では血圧そんなに高くないのにここに来るといつも高い。ここの血圧計は高く出るのではないか」などとよく言われます。そんなことはありません。血圧が正常な人はちゃんと正常値が出ます。血圧が低めな人はちゃんと低めにでます。ただ病院に来ると血圧が高くなってしまふ人は一定数おられます。いやむしろたくさんおられます。診察室でドクターが測定すると、いつもの家庭血圧より高くなってしまふ人は昔から「白衣高血圧」と言われており、この言葉は教科書にも書かれています。原因はよくわかりませんが、やはり病院に来た、あるいはドクターの前に来ると、交感神経が緊張して血圧や脈拍が上がってしまうなどと考えられています。中には、異常に高い血圧になる人もいます。こういう方は、必ず家庭血圧を測定していただく必要があります。なぜなら、そうしないとこの人は高血圧、薬を飲んでいる人なら薬が効いていないと判断されてしまうことになります。実は家ではいい血圧なのに、余分な薬が処方されてしまうことになりかねないのです。ガイドラインでも今は診察室での血圧より、家庭血圧の方を重要視する傾向になっています。なんで病院に来るとこんなに血圧が高いのか？とあまり深く考えずに、家庭血圧を測りましょう。

## お知らせ

臨海体育館ご利用のみなさまへ



現在、体育館玄関入口の改修工事を行っております。また7月～8月の期間中、LEDライト取り替え作業により、使用できない日もございますので、利用ご希望の方はコミセンまでご確認いただきますようお願いいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。