

さんぽみち 6

令和5年5月25日発行

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

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

浜四郷コミセン R5通年講座開講のお知らせ

【楽しくトライパン作り講座】

- ◆日時…6/1, 7/6, 8/3, 9/7 (全4回)
午前9:30~12:00
- ◆講師…朝倉 雅美 先生
- ◆持ち物…エプロン、三角巾、
手拭きタオル、容器

【「和・洋・中」いろいろクッキング教室】

- ◆日時…6/20, 7/18, 9/19,
10/17, 11/21 (全5回)
午前9:30~12:30
- ◆講師…村田 勲 先生
- ◆持ち物…エプロン、三角巾、
手拭きタオル

満員御礼

☆2講座とも募集定員に達しました。ありがとうございました。



■主催■
体育育成部会
(まち協)

スティックリング交流会 参加者募集!!

開催日…6/18(日)

受付 午前9時30分
開会式 午前9時45分
開始 午前10時
会場 臨海体育館

●服装

動きやすい服装でお越しください。
内ズック持参をお願いします。

●持ち物

汗拭きタオル、飲み物(お茶等)

●申し込み

参加申込書に必要事項を記入し、浜四郷コミセンに提出してください。

※詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。

参加者全員に
景品・お弁当あり!



競技終了後に

ビンゴゲーム大会あり

豪華景品をご用意しておりますのでお楽しみに☆



6月の

【音楽・体操いきいき教室】

☆日時 6/6日・20日(火)
午後1時30分~3時

☆場所 浜四郷コミュニティセンター

【問い合わせ先】坂井市高齢福祉課 TEL:50-3040



*育苗箱は要りませんか?

コミセンに幾つかありますので、欲しい方は、浜四郷コミセンまで取りに来てください。数量が限られていますので、ご希望の方は、早めをお願いします。



<6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	木	【楽しくトライパン作り講座】 カラオケ愛好会	ファミリーバドミントン	16	金		
2	金	その他団体貸館		17	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
3	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	18	日	休館日	スポーツ大会
4	日			19	月		
5	月			20	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 ボールペン筆ペン講座	
6	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		21	水	やさしいヨガ	
7	水	やさしいヨガ		22	木		ファミリーバドミントン
8	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	23	金		
9	金		その他団体貸館	24	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
10	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	25	日		
11	日			26	月		健康体操
12	月			27	火		
13	火			28	水		
14	水	三国地区コミセン連絡会		29	木		ファミリーバドミントン
15	木		ファミリーバドミントン	30	金		

～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐医師



さあ皆さん、家庭血圧を測る重要性はわかっていただけただけでしょうか。

測った数値はできればノートなどに記録をしてください。当院では高血圧で治療中の患者さんには血圧測定値記録ノートを無料で患者さんにお渡ししています。

血圧を測定しているときによく聞く話ですが、毎回測定値が違うから信用できないとおっしゃる方が結構おられます。しかし、いつも同じ血圧の人はいません。朝と夕でも変わります。また、2回3回と測ると血圧が変化するので「うちの血圧計は壊れている」という方もおられます。いえいえ、そんなことはありません。日本で販売されている血圧計に粗悪品はあまりありません。この複数回の測定で血圧が変化することはよくあることです。学会のガイドラインでも2回測定して平均することが推奨されています。大体2回目の方が低く出ることが多いようです。平均するのが面倒な方は2回目の数値を記録してください。

「毎日測るのは大変だ」あるいは「面倒だ」という方もおられるでしょうが、

1日おきでもかまいません。週に2回でもかまいません。それでもある程度のデータが集まります。

外来診察時に測る血圧だけを頼りに診療するよりは よほど助かります。

そして、この外来診察時に測る血圧というのがそもそもクセモノ曲者です。

これについては次回にまたお話ししましょう。

