



放課後子ども教室（西小わくわくクラブ）

紙漉きではがき作りにチャレンジ

放課後子ども教室（西小わくわくクラブ）では、放課後や休日の時間を利用して、地域の皆さんと一緒にレクリエーションや工作、野外活動、料理教室などを行っています。12月の活動では、本格的な「紙漉き」を体験しました。



▲木の枠を使い、手漉きのはがき作りを体験！



▲楮の繊維を水に溶かして…



▲削った皮をたたきます



▲ヘラを使って皮を剥ぎます



▲どんな模様にしようかな～



▲板に張り付けて乾かして…、完成！

雪が深々と降る12月17日に行った「紙漉き」のワークショップには、小学生とその保護者、また、児童たちの活動を見守ってくれる安全管理員や活動指導員の皆さんが参加しました。紙漉きを教えてくれたのは、和紙職人で美術家の滝澤徹也さんです。かつて町の冬期間の重要な生業の一つだった「出ヶ原和紙」の再生プロジェクトや、公民館講座などで多くの人に紙漉きを教えました。当日は、まずDVDで出ヶ原和紙について学んだ後、蒸

雪が深々と降る12月17日に行った「紙漉き」のワークショップには、小学生とその保護者、また、児童たちの活動を見守ってくれる安全管理員や活動指導員の皆さんが参加しました。紙漉きを教えてくれたのは、和紙職人で美術家の滝澤徹也さんです。かつて町の冬期間の重要な生業の一つだった「出ヶ原和紙」の再生プロジェクトや、公民館講座などで多くの人に紙漉きを教えました。当日は、まずDVDで出ヶ原和紙について学んだ後、蒸

高血圧を予防して元気な毎日を送るために

今から始めよう！ 血圧管理！



高血圧は自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞、腎不全など命に関わる重大な病気を引き起こします。血圧が高い状態が続くと、血管の壁が傷つき、固くもろくなっています。これを動脈硬化といいます。この動脈硬化が進行することで、命に関わる重大な病気が引き起こされます。元気な毎日を送るために、日頃から血圧を管理しましょう。

家庭での血圧測定のスズメ

高血圧予防には、家庭で血圧を測定して自分の血圧を知ることが大切です。家庭血圧計は薬局やドラッグストアなどで手軽に購入することが出来ます。一家に1台血圧計を置き、毎日測定して記録しましょう！

適切な測定条件

朝と夜、一日2回の測定がおすすめです。朝の測定は起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝

食前、座った姿勢で1～2分間安静にしてから測定しましょう。夜の測定は就寝前（飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1～2分間安静にしてから測定しましょう。

ワンポイントアドバイス

- ・背筋を伸ばして椅子に座る
- ・腕帯は素肌の上から、ひじの内側のくぼみから1～2cm離して、心臓と同じ高さになるように巻く
- ・腕の力を抜く
- ・測定中は話さない
- ・チューブが腕の内側の中心

血圧を上げない生活習慣



- ① 減塩を心掛けよう 1日の塩分摂取量の目標は、男性8g以下、女性7g以下です。みそ汁は具たくさんにする、酸味や辛みを上手に取り入れる、漬物の量や回数を減らすなど工夫しましょう。
- ② 野菜や果物を食べよう 野菜や果物に含まれるカリウムは塩分の排出を助けます。
- ③ 適正体重を保とう BMI
- ④ 軽い運動を続けよう 水泳やウォーキングなどの有酸素運動がおススメです。
- ⑤ お酒は適量で お酒は、日本酒なら1合、ビールなら500mlが1日の適量です（女性や高齢者はその半分）。
- ⑥ 禁煙しよう 喫煙も動脈硬化を進めます。吸わない人も受動喫煙に注意です。
- ⑦ 体は冷やさないように 寒さは血圧の上昇を招きます。特に冬は、暖房や衣服で調節し、寒さから身を守りましょう。