上内ふれあい

まち協
２０号

発行責任者
上内校区まちづくり
協議会会長
井上 光博

編集
上内校区まちづくり
協議会広報部会

令和４年11月11日
発行

令和４年度　地域健診推進事業　健康講座・測定会

十月二十三日（日）上内小学校体育館にて、健康講座・測定会が行われ、七十三名が参加しました。

健康講座
講師　石﨑医院院長　石﨑幸嗣先生

「良い血圧で百年人生」

日本では四千三百万人が高血圧と言われ、その半分が治療を受けている。
高血圧は、様々な合併症を引き起こし、動脈・腎臓・心臓・脳にダメージを与える。

血圧の正常値
百四十　九十（病院での計測）
百三十五　八十五（家庭での計測）

高血圧予防の運動療法
スロージョギング・早歩き（少し汗ばむ程度）
一日三十分以上、週に三～四回

一日の塩分摂取量
六グラム未満が目標
＊減塩の工夫として
醤油をかけるのではなく、醤油をつける。
煮物は塩分が多いので、和え物や酢の物に。
ラーメンやうどんの汁は残す。
ご飯とパンを選ぶとしたらご飯を選ぶ。
（パンには塩が入っているので）


石﨑先生


お味噌汁の塩分測定


１日の野菜摂取量350ｇはどれくらい？

講師　大牟田市健康つくり課

「上内校区の後期高齢者の医療費の特徴」

①病院を受診している人の中で
一番多いのが高血圧症
②外来の医療費の中で、
一番高いのが高血圧症
③入院の医療費の中で、一番高いのが
骨折で、次いで脳梗塞
＊骨がもろくなり、筋力が弱ることで転びやすくなり骨折の原因になっている。

高血圧は、心筋梗塞・慢性腎臓病・脳卒中の原因になるので、自分の血圧値を知り、高血圧を予防することが大切です。


健康つくり課の方々


血圧・血管年齢・体組成計測


山内さんによる安全教育

上内校区交通安全教育

健康講座の後、大牟田警察署交通課の山内さんによる交通安全教育が行われました。

交通事故に遭わないようにしましょう
明るいうちに・晴れた日に用事を済ませて事故のリスクを減らす。
車間距離一～二台分をとると大きい事故は免れる。

飲酒運転かもしれないと思ったら通報しましょう
駐車している車の運転席で飲酒している。酒に酔った様子の人や酒臭のする人が運転席に乗ろうとしている等、見かけたら一一〇番通報（十回に一回は検挙されている。）

上内校区一斉清掃

八月七日（日）上内校区一斉清掃を行いました。早朝より、道路清掃・草刈りを行い校区内がきれいになりました。
皆さん、お疲れさまでした。



グランドゴルフ大会

十月十六日（日）秋晴れの中、上内小学校運動場で、グランドゴルフ大会が行われました。結果は以下の通りです。
上位入賞の方、ホールインワン賞の方、おめでとうございます。
運営委員の方、体育部の方、早朝からの御準備ありがとうございました。参加された皆さん、お疲れさまでした。

一位　田中健治さん（上坂井）
二位　池田正博さん（寺）
三位　米田正之さん（川床）





ホールインワン賞
田中健治さん（上坂井）
森山昭代さん（芝尾）
古賀和信さん（屋山）
中村正宣さん（中原）
北原聖子さん（高田）

新幹線駅と中心地結ぶ シャトルバス実証実験開始

九州新幹線新大牟田駅と大牟田市中心市街地とを結ぶシャトルバスが十月からスタート。その前に九月三十日には実証実験出発式があった。白銀保育園児たちがダンスで盛り上げ、上内、吉野のまちづくり協議会代表らも加わり、テープカット。その後に同園児らに見送られ、バスは出発し駅周辺を周回した。



白銀保育園児とジャー坊、パパ・パスオに見送られ出発するシャトルバス

大牟田市は新大牟田駅の利便性向上を図ろうと利用促進キャンペーンを実施。シャトルバスが走る実証実験は来年二月十五日まで。新幹線利用者をはじめ、誰でも利用できる。新幹線の発着時間に合わせ運行。新大牟田駅と大牟田駅区間の約七㌔を走行。途中でゆめタウン前の東新町バス停でも乗降できる。一日十六往復で、運行時間は約十八分。運賃は新大牟田駅と大牟田駅間で三六〇円、東新町までは三一〇円。

コロナに負けず頑張る

上内小体育学習発表会 地域も盛り上げる

上内小学校の体育学習発表会が十月二日に同小学校運動場であった。児童たちは紅白に分かれて精一杯競技。父母や地域住民も駆け付けて一緒に競技したり、応援を送った。

上内小は地域住民と一緒にふれあい運動会を開催してきたが、新型コロナウイルス感染防止のため、まちづくり協議会が地域住民の運動会を中止としたため、小学校が独自に体育学習発表会として行った。地域も児童たちを応援するため、運動場の草取りなどに参加したり「玉入れ」や「だるま運び」の種目に加わって盛り上げた。

開会式で上田幸子校長は「子どもたちは半年間、コロナに負けず取り組んできた。地域も応援してくださり、除草作業にも参加してもらった」とあいさつしていた。


地域住民も加わり行われた「玉入れ」

香典返しは上内校区社協へ

大牟田市上内校区社会福祉協議会の総会が六月に開かれ、役員改選、新役員紹介、令和四年度事業計画、予算案などが提案され、承認された。総会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、この二年間は資料提供で行われていたが、三年ぶりの開催。古賀和信会長は香典返しを上内校区へのお願いをまち協広報紙などで紹介して進める考えを示した。

役員は次の通り。

会長＝古賀和信▽副会長＝井上光博、江崎正俊、野田卓朗▽会計＝上原與礎一▽書記＝木村由佳、廣松忍▽募金会評議員＝池田正博

問い合わせ先
社協会長
古賀　和信
電話　五八―三七五一