



たけのこ教室「HIPHOP ダンス体験教室」

村内の小学4年生から6年生を対象とした、第1回たけのこ教室「HIPHOP ダンス体験教室」を5月7日、旧蓬田中学校体育館で開催しました。

当日は、26人の教室生が参加し、楽しくHIPHOPダンスを体験しました。難しい振り付けをチームで協力して練習し、最後に発表を行いました。



芝桜杯サッカー大会

ひらたカップ芝桜杯サッカー大会が、5月5日、永田多目的グラウンドで開催されました。

初開催となるこの大会には、県内各地から5チームが集まり、日頃の練習の成果を競い合い、蓬田サッカースポーツ少年団は準優勝の成績を収めました。

村内関係者の成績は次のとおりです（敬称略）

【優秀選手賞】生田目洋翔（小松原）



芝桜杯ミニバスケットボール大会

ひらたカップ芝桜杯ミニバスケットボール大会が、5月4日・5日、旧小平中学校体育館で開催されました。

今大会は10回目の節目となる記念大会として開催され、県内各地から12チームが集まり、日頃の練習の成果を競い合い、ひらたミニバスケットボールスポーツ少年団は準優勝の成績を収めました。



はじめてのトールペイント教室

生涯学習講座のトールペイント教室が夜の部と昼の部2回コースで、役場会議室で行いました。

講師に須賀川市の坂口由美子さんを迎え、トールペイントの技法を学びました。教室生たちはそれぞれの想像力を膨らませ、真剣な眼差しで、アクリル絵の具を使って、トートバックに描いていました。



【昼の部】 5月23日、30日



【夜の部】 5月13日、20日

ひらた中央病院



小原 大治 医師

現在、我が国において高血圧の方は4,300万人と推定され、治療を受けている方が2,500万人で適切な血圧管理がされている方は1,200万人といわれています。高血圧は心疾患や脳卒中の原因となっており、死因の大きな危険因子となっています。高血圧の方は糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、心房細動などを合併することが多く、これらも心疾患や脳卒中の原因となっており、総合的な治療が重要になってきます。

血圧測定に関しては家庭での血圧測定が重要です。病院での血圧測定で収縮期血圧160mmHg以上になる方は多くいますが、全員が高血圧とは限りません。家庭での安静時の血圧が収縮期血圧125mmHg以下であれば、基本的に治療の必要はありません。降圧剤を飲んでいても血圧が目標値に達していなければ、心疾患や脳卒中のリスクは下がらず、未治療と大差ありません。具体的には起床時と就寝直前の血圧測定を行い、収縮期血圧125mmHg未満が理想です。高血圧は日常診療で最も多く遭遇する疾患として医療が適正に行われることが非常に重要です。

降圧剤の種類は多くあり、使い分けも重要になってきます。正しい治療を受けることによって皆様の健康増進に役立ちます。まずは、家庭血圧測定を始めてみることをお勧めします。

ひらた中央病院 ☎ 55-3333