

公民館だより

ひらたスポーツクラブ 「スキー教室」

ひらたスポーツクラブの「スキー教室」が1月29日、グランドサンピア猪苗代リゾートスキー場で開催されました。平田スキークラブの吉田篤さん・渡部高一さん・太田清実さん・佐藤俊光さん・棚邊由里子さんが講師を務め、24人が参加しました。参加者は初級・中級に分かれ、講師の皆さんの優しく丁寧な指導を受けました。子ども達は、転んで雪まみれになりながらも元気いっぱいスキーを楽しみました。

また、教室終了後は、温泉に浸かり一日の疲れを癒しました。

この教室は、来年度も開催する予定です。



大人の教養講座

「ラテアート教室」を開催！

大人の教養講座「ラテアート教室」が1月14日、中央公民館で開催されました。

ラテアートとは、エスプレッソの表面に細かく泡立てたミルクを注いでオシャレに模様や絵を描いていく技術をいいます。

当日は、講師に郡山市でラテアート教室を開催しているパリスタの橘芳昌さんを招き、エスプレッソマシーンを使って2種類のラテアートを学びました。注ぎ方やデザインのコツを学びながら参加者の皆さんは真剣に作り方を学んでいました。



消防署からのお知らせ

春季全国火災予防運動

全国統一防火標語 「消しましょう その火その時 その場所で」

平成 29 年 3 月 1 日(水)～3 月 7 日(火)

この季節は空気が乾燥し、わずかな火種が火災につながります。火気を使用する際には、決してその場を離れず、離れる場合には完全に火が消えているかを確認してください。そして、今一度身の周りに火災の危険がないか点検し、火の取り扱いには十分注意してください。

平成28年の村内の火災発生件数は、

建物1件、林野1件、その他1件、車両1件の **計4件**でした。

今後も、村民の皆さんの高い防火意識で火災を防ぎましょう。

☆命を守る 3つの習慣 4つの対策☆

3つの習慣

- 寝たばこは絶対にやめる。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す。



4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために**防災品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために**住宅用消火器**を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために**隣近所の協力体制**をつくる。



救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
2月23日(木) 9:00～	普通救命講習	古殿町公民館	2月18日(土)
3月12日(日) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	3月7日(火)
3月23日(木) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	3月18日(土)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、内科診療の非常勤医師、柳田拓実医師から「高血圧について」お知らせします。



やなぎた たくみ 医師
柳田 拓実 医師

平成26年の調査によると高血圧性疾患の総患者数は1010万8000人と報告されています。高血圧症は自覚症状に乏しく、「ありきたりな病気」と認識され、そのまま放置されてしまうことも少なくありません。しかしながら、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）、心臓病（冠動脈疾患、心肥大、心不全など）、腎臓病（腎硬化症など）および大血管疾患の強力な原因疾患であり、早めの診断、適切な治療を必要とする疾患です。「高血圧治療ガイドライン2014」では「診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧を優先する。」と記載され、家で測定した血圧が重要視されるようになりました。血圧は様々な要因で変動するため、下記のような測定方法が推奨されています。

1. 測定位置：上腕部（二の腕）
2. 測定時の条件 朝：起床後1時間以内、排尿後、服薬前、1、2分座って安静にした後
夜：就寝前、1、2分座って安静にした後
3. 測定回数：朝、夜それぞれ2回測定して平均値をとる。

血圧測定は正しい測定を継続して行い、その結果に基づいた診断・治療を続けることが大切です。治療は、減塩（1日6g未満）、禁煙、適度な運動、減量などの生活改善と薬物療法が基本となります。家庭で135/85mmHgを超える血圧が続く場合は当院までご相談ください。

柳田拓実医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)