

# 第5回目のトライやるウィーク

(職業または福祉体験学習)



原田中学校 さをり織り



灘区役所より4名 ふれあいサロン

## KOBE 流エコアクション

深刻な海洋ごみ問題、まずは小さな一歩から、楽しみながら始めてみませんか。

### ビーチクリーン

楽しいから続く、海辺の美化活動

毎月1回、須磨海岸で開催されるビーチクリーン活動。

海を綺麗にしたい、身体を動かしたいなど、参加する理由は何でもOK!

### 廃棄漁網のアップサイクル

ごみが、おしゃれな靴の素材に変身!

海洋プラスチックごみの重量の約40%を占め

るといわれるのが廃棄された漁網。これをリサイ

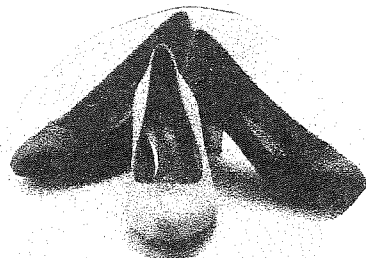
クルした素材を使ったパンプスを神戸シューズとして販売中。

「靴のまち」長田の技術を集めた、おしゃれで歩きやすい1足です

### プラスチックごみアート

ごみから生まれたとは思えない

漂着したプラスチックごみを地元の人たちと拾い集め、アーティストと一緒にアート作品を制作。



# 出逢い

《発行者》  
岩屋ふれあいの  
まちづくり協議会  
広報部  
☎ 881 - 4918  
(岩屋地域福祉センター)

## 4年ぶりの ふれあい もちつき大会

四年ぶりの餅つき大会は地域の青年団の協力を得、敏馬神社で行いました。つきあがったお餅は、一人暮らしの方々にお配りしました。召し上がられた方からは「今回のお餅は柔らかくて美味しい」と喜んでいただきやはり若い人たちのエネルギーはすごいですねー。今後も若い人たちの協力を得ながら取り組んで行きたいと思えます。





# 4年ぶりの 岩屋地区新年会

令和6年1月14日 50名ほどの参加がありました



## ふれあい文化祭 健康講座

高血圧症について

講師 森クリニック医院長

### 1) 高血圧症が悪い理由

高血圧症、糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満などが全身の動脈硬化を引き起こし、脳梗塞、心筋梗塞などを発症さすからです。

動脈硬化が進むと血管の内側に傷がつき、そこから悪玉コレステロールが血管の壁に入り、粥腫（こぶ）ができ、これが破れて血栓ができ、これが離れて脳や心臓に梗塞を起こします。そのため高血圧症、糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満などをコントロールする必要があります。

### 2) 診察室血圧と家庭血圧

診察室のほうが高い（白衣高血圧症）たまに診察室で血圧が正常でも時間場所が違って高血圧になることがある（仮面高血圧症）1日に何回か計ることが大切です。

### 3) 本態性高血圧症と二次性高血圧症

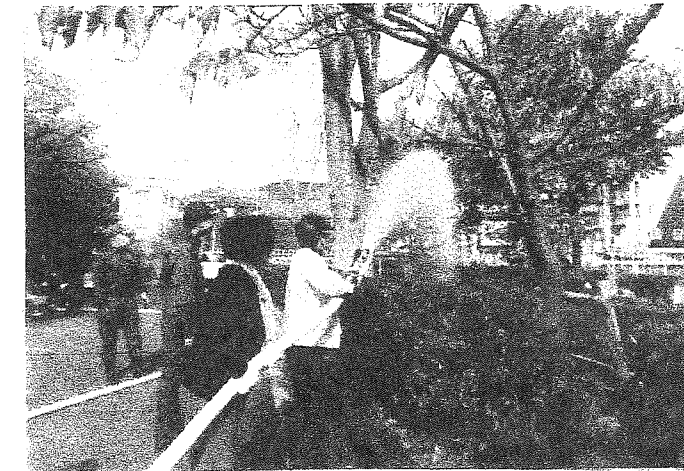
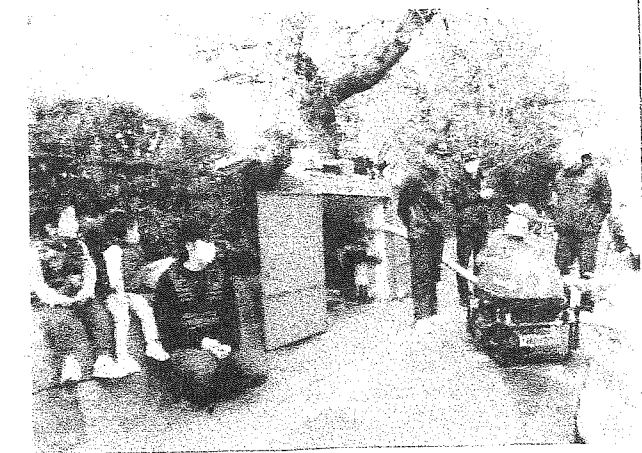
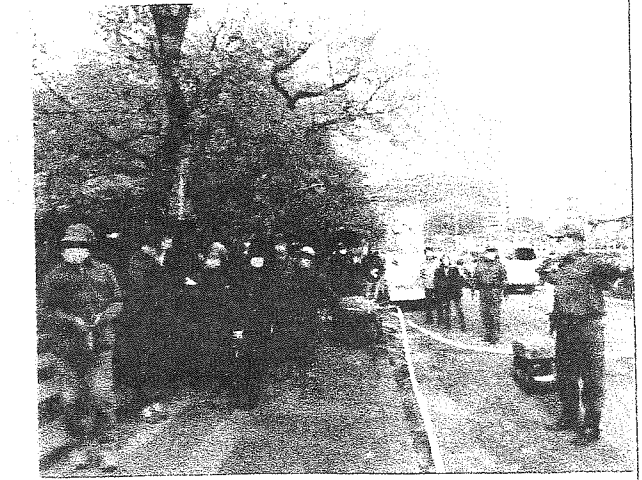
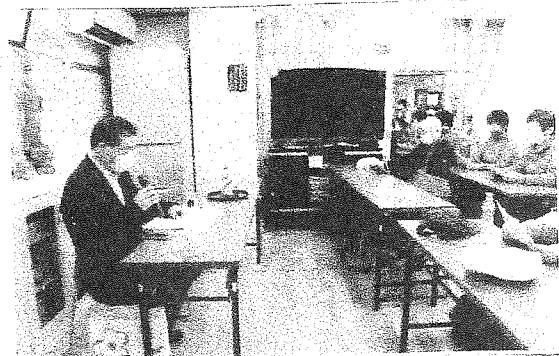
本態性高血圧症は過剰塩分接種、肥満、運動不足、ストレス、喫煙、遺伝など複合的な要因が原因で高血圧症の90%を二次性高血圧症は腎、副腎由来で10%を占めています。

### 4) 治療 日常生活の改善

塩分の制限 1日6g~7gが推奨

運動を行う（出来れば毎日30分以上、  
ややきつめの有酸素運動）

肥満を予防する、十分な睡眠をとる、  
飲酒を控える、寒冷、ストレスを避ける



防  
災  
訓  
練  
（十一月二十六日）

無事、訓練が終了し「いざ!」という時の心構えができました