



## 第30回市民健康教室

日時：9月13日（土）正午～  
会場：市民会館

- ◆市民会館ホワイエにて健康相談と健康食の展示。
- ◆大ホールでは心肺蘇生法コンテスト・医師による健康講演会があります。

ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

▼今年の市民健康教室では新たに、枕崎市健康指導員と筋トレサロン講座生による劇も上演されます。

今回の劇は、昨年10月に鹿児島市市民文化ホールで国保連合会主催の「健康づくり推進大会」において健康指導員の日頃の活動を劇にて紹介したところ、大変好評であり「ぜひ地元でも公開して」との要望があったため、今回の市民健康教室で発表することとなりました。

▼健康指導員は「ねっかいでわごなっごー」を合い言葉に、枕崎市の高齢者の方がより健康的で明るく暮らしを送っていただけたら、「簡単筋トレ」と「笑い」をツールに日々活動を行っています。

当日はぜひ、市民健康教室に足を運んでください。見るだけでなく「わごなっごー」かもしませてください。

### ■演劇「ねっかいでわごなっごー」のあらわし

枕崎のあるところで高齢者の仲良しグループが井戸端会議をしている。そこへ半年前まで足腰の痛みのためやっとかっこと歩いてきたトメが、久しぶりに皆の前に颯爽とした足取りで現れる。

一同はその変化を信じられず、トメの变化のヒミツが市の運営する「筋トレサロン」に参加している事だと分かる。

町内の人気者の面々も飛び入りし、皆で見学に行ってみようと思いつき上げるが・・・。



### ふるさとのおよそ大満喫！ かつお釣り体験アドベンチャー

▼枕崎の伝統的な漁法「かつおの一本釣り」を体験する「かつお釣り体験アドベンチャー」が、7月24日・25日の一泊二日で実施されました。

この事業も、今回で19回を迎え、毎年鹿児島水産高校のご協力をいただきながら、実習船「拓青」で数々のドラマが生まれてきました。今年も市内から中学生10名（うち女子2名）が、大海原での漁に挑戦しました。

初日は、口永良部島近海でかつおの群（なぐら）に出会い、「かつおの一本釣り」を体験することができました。また、二日目は、黒島沖で

の漁。今度は、シイラを釣り上げる体験ができ、両日ともに、一本釣りの醍醐味や苦労などを味わうことができました。

釣果は、全部で205匹と大漁でした。生徒たちにとっては、目的を達成する喜びと漁の大変さや自然の雄大さ、友達と協力することの大切さ等について知る、収穫の多い二日間だったようです。

### 【参加した生徒の感想（一部抜粋）】

- ▼「釣の合図とともに私も竿を握りしめ、ヘルメットやカッパを装着し、釣り始めました。初めて釣った魚はシイラでした。足元でヒチヒチ跳ねる魚を見て「やったあ。こんな私でも釣れるんだ」と喜びました。この事業をとおして、釣りの楽しさや海の美しさ、それに協力することや友情の大切さについて感じる事ができました。（中学2年生・女子）
- ▼事後研修で自分たちが釣ったかつおをさばりました。今までかぶりかきおいたことがなかったので、かなり緊張しました。講師の先生のさばく様子を見た後、実際にさばいてみましたが、非常に難しかったです。苦労してさばいたかつおの料理は、とてもおいしかったです。来年もぜひ参加したいです。（中学2年生・男子）

今日の言葉・この子にも やさしい愛情 きびしいしつけ  
市民あいさつ運動日・9月19日（金）市民全体で声かけ・あいさつを

## 家庭で血圧測定のススム



▼外来で診る患者さんの中には、「病院だと血圧が高いんですよ・・・。」と言われる方がいらつちやいます。確かに、病院では緊張もするでしょうし、また、名前を呼ばれてすぐ測定をすることが多いので、実際の血圧よりも高くなってしまう可能性があります。

「自宅での血圧はどのくらいですか？」

「自宅でも測ると高く出たら気になるので測らないんですよ。」あなたの本当の血圧は？？」そこで家庭での血圧測定をお勧めします。

▼最初に、血圧は常に変動していることを知ってください。「家で測ってもぜんぜん一緒の数字（血圧）が出ない」と言われる方がいらつちやいます。血圧は体の動きや感情の変化などに影響されて、高くなったり低くなったりしています。また、通常朝方から午前中にかけてゆるやかに上昇し、夜寝ている間は低くなります。食事中には上がり、食後は下がる。暑いと下がり、寒いと上がる。

▼最後に、血圧の薬を飲んでる方の中に「自宅では高いんですよ。病院ではちょうどですけど・・・。」ちゃんと薬が効いてますね」という方がいらつちやいます。「これは正常コントロールがよい」です。

もう一度言いますが、血圧は変動します。「どのくらい」の数字が出るんだらう？？」と緊張して結果を待っているためですよ。高く出た場合、「そんなはずはない」といって、かくなつても一度測るとやっぱり・・・でしよ〜毎回の血圧に「喜ばないで下さい〜」出来るだけ長い期間測って下さい。

院長 佐々木健

## 図書館だより

No.197  
市立図書館 ☎72-9254  
★開館時間 9:30～18:00  
市ホームページで、新着本をご覧になれます

### カレンダー 9月10日～10月9日

日	月	火	水	木	金	土
			9月10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みみかせ 毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室

### 高齢者にすすめる本展

9月3日（水）～24日（水）  
1階カウンター前

そうか、もう君はいないのか  
■城山 三郎（著）  
天真爛漫な面影、声にならぬ悲しみ、凛として純真な愛に満ちた、妻との半世紀。著者が遺した感涙の手記。

求めない ■加島 祥造（著）  
信州伊那谷に暮らす詩人からあなたへ。すべてが「求めない」として始まる心に響く100篇のこぼれ贈り物。

おひとりさまの老後  
■上野 千鶴子（著）  
結婚してようがいまいが、最後は「おひとりさま」になる。社会学者の視点で、「老い」の様々な問題点を考察。

※このほか、大活字本など多数展示し貸し出します。

★おたのしみ映画会  
9月13日（土）午後2時～  
3階会議室  
☆14ひきのやまいも ☆とろろごろう  
☆ゆうれいのたまご ☆ばけものづかい

## 新着本

金色のゆりかご  
■佐川光晴（著）

人づきあいのレッスン  
■和田裕美（著）

どうするどうするあなのなか  
■きむらゆういち（文） 高島純（絵）

復讐プランナー（14歳の世渡り述）  
■あさのあつこ（著）