

申込不要

健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 TEL65-3008

血圧が気になるあなたへ

血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の壁を押しやる力のことです。血圧は常に変動します。通常は朝の目覚めとともに上昇し、日中は高く、夜間・睡眠中は低くなります。

高血圧とは血圧が高い病態で、過剰な塩分摂取・飲酒、肥満、野菜や果物（カリウムなどのミネラル）不足、運動不足など生活習慣が関わっています。高血圧が長く続くことで、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈瘤などの病気を発症することもあります。

血圧が気になるけど、普段どんな食事をしたらよいかなど話が聞きたい方はぜひ教室にご参加ください。

	日 時	内 容	集合場所
栄養教室	12月25日⑧ 10時30分～11時30分	「血圧が気になるあなたへ」	地域福祉センター 2階 会議室
湯浅スポーツセンター ～湯浅駅間 ウォーキング	12月23日⑨ 9時30分～11時	湯浅スポーツセンターから湯浅駅間の往復(約3.5kmの距離)を歩きます。 ※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。	湯浅スポーツセンター

12月3日から9日までは障害者週間です

問 福祉課 福祉係 ⑩番窓口 TEL64-1120

障害者週間は、障がいのある人たちの社会参加を推進し、理解と認識を深める週間です。障がいのある人は、生活の様々な場面で不自由を感じる場合があります。どのような配慮や支援が必要なのかを知り「誰もが安心して暮らせるまち」をつくりましょう。

障がいのある人への配慮の一例

- ・周囲の状況が分からず、助けを求められない人がいるので、緊急時や災害時には、積極的に声をかけましょう。
- ・見た目では分かりにくい障がいがあり、日常生活で困ることがあるので、短い単語や絵、図、また手話や筆談などその人に応じた丁寧な対応をしましょう。

ヘルプマークを配布しています

- ・ヘルプマークは、外見からは分からなくても周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。
- ・福祉課福祉係へ申請していただければ無料で配布しています。



▲ヘルプマーク

12月4日から10日は第76回人権週間です

問 人権推進課 人権係 TEL64-1126

12月10日は「人権デー」です。1948年のこの日に国連で「世界人権宣言」が採択され、今年で76年目を迎えました。世界中のすべての人はみんな同じ人権を持つ、かけがえのない存在です。それぞれの個性や生き方の違いを大切にして、すべての人の人権が尊重される豊かな社会をつくりましょう。

人権週間啓発活動として、人権尊重委員・人権擁護委員による街頭啓発を次のとおり実施します。

啓発日時 12月6日⑤ 10時～（啓発物資がなくなり次第終了）

啓発場所 松源湯浅店・オークワ湯浅店・エバグリーン湯浅店