

生き生き元気の集い

～楽しく体を動かして、みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和5年7月4日(火)
2回目 7月20日(木)
いずれも午後2時から(午後3時30分ごろ終了予定)
- 場 所 高山村保健福祉センター
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 内 容 体力測定・ストレッチ・体操・足腰の痛みの相談 など
- 持 ち 物 上履き、水分補給のための飲み物

なごみ茶屋

～おしゃべりやゲームなど、
みんなで楽しく過ごしましょう～

- 開催日時 令和5年7月11日(火)
午前10時から
(午前11時30分ごろ終了予定)
- 場 所 交流施設 なごみ
- 対 象 どなたでもご参加できます
- 内 容 工作・ゲーム・ミニ体操 など

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

「減る脂～教室」参加者募集!!

村では、村民の健康増進を図るため「減る脂～教室」を開催いたします。
詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申し込みください。

- 教室の内容 大人にやさしいピラティス教室
※ピラティスとは…背骨や骨盤の動きに焦点を当てた、マットの上で行う体操です。やさしい動きが多く、どなたでも気軽にできます。
- 開催日時 令和5年7月10日(月) 午前10時～12時
- 場 所 いぶき会館 3階 多目的ホール
- 申し込み 7月5日(水)まで ●参加費 無料
- 服 装 運動のできる支度(足元は素足、又は5本指ソックス)
- 持 ち 物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- 講 師 NPO法人 バレエノア ピラティス講師
- 申し込み等 ☎0279-63-1311 保健福祉センター
またはお近くの食生活改善推進員まで

※本教室はいぶき会館の感染症対策に則って開催いたします。マスク着用、手指消毒にご協力ください。ご自宅での体温測定、健康チェックをお願いします。

姿勢をチェックしませんか？

姿勢測定「ゆがみーる」
を実施します



7月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。

※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。

※在宅待機のため、原則として往診はいたしません。

※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
7月2日(日)		くりはら医院(東吾妻町) 0279(68)0355	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711
7月9日(日)		東吾妻町診療所(東吾妻町) 0279(59)3010	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011
7月16日(日)		しまだ医院(中之条町) 0279(76)3435	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711
7月17日(月・祝)		田島病院(中之条町) 0279(75)3350	西吾妻福祉病院(長野原町) 0279(83)7111	西吾妻福祉病院(長野原町) 0279(83)7111
7月23日(日)		四万診療所(中之条町) 0279(64)2136	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011
7月30日(日)		吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711

フレイル予防で元気に長生き

— いつまでも自分の事は自分で出来るよう、フレイルを予防しましょう。 —

フレイル予防には、生活習慣病の予防や悪化を防ぐことも重要なポイントとなります。

(*フレイルとは…加齢によって心やからだが衰え、社会とのつながりも減少した状態)

〈生活習慣病予防—高血圧のはなし④〉

高血圧症の予防には、減塩によるナトリウム摂取量の制限に加えて、野菜や果物などのカリウムを上手に摂取することが有効といわれています。ただし、腎機能が低下しているといわ

れている方は主治医の指示に従ってください。また、不適切なサプリメントの服用は、健康への悪影響も考えられますので、服用する場合は「使用上の注意」を守りましょう。



高血圧の基準
(家庭で測定した場合)

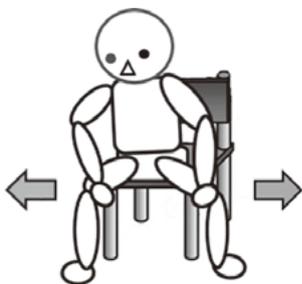
収縮期 135mmHg以上

拡張期 85mmHg以上

●血圧とカリウムの関係

カリウムは、ナトリウムとともに細胞の水分量や浸透圧の維持、筋肉の収縮や弛緩、神経伝達を正常に保つなどの働きがあります。食塩の取り過ぎにより、血液中に増えたナトリウム濃度を下げようとして血液量が増えてた結果、血管内の圧力が増して高血圧の状態が起こります。カリウムは、このナトリウムを腎臓から排泄させる作用により、高血圧の改善につながることでわかっています。

◎フレイル予防のための運動



○ 股関節のストレッチ

1. 椅子に浅めに座り、両膝を開く。
2. 両手で膝の内側から、外に向けて軽く押すようにして、30秒間静止する。
3. 2～3回行う。
4. 股関節等に痛むがある人は、無理をしない。

〈運動を行う時の注意〉

- ・運動はゆっくりと行いましょう。
- ・運動は息が切れない程度の強さで行いましょう。
- ・痛みがある場合は、中止しましょう。
- ・筋肉痛などの場合は、軽めに行いましょう。
- ・鋭い痛みや腫れが出た場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

《お問い合わせ先》 高山村役場 住民課 保健師 ☎0279-63-2111(内線63)

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省

～対象となる方々に「補償金」を支給します～
○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
○補償金額：180万円または130万円
※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金担当窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)



漢字期間は、令和6年(2024年)11月21日まで ハンセン病元患者を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。 ハンセン病 厚労省 検索

人口と世帯数

(6月1日現在)

	人口	3,301人	(±0)
	男	1,625人	(±0)
	女	1,676人	(±0)
	世帯数	1,355世帯	(+1)

※()内は、前月との比較

納税等

★印が7月に納めていただく税等です。

	村県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	上下水道使用料
4月			●				
5月		●					●
6月	●						
7月		★		★	★	★	★
8月	●			●	●	●	
9月				●	●	●	●
10月	●	●		●	●	●	
11月				●	●	●	●
12月				●	●	●	
1月	●	●		●	●	●	●
2月				●	●	●	
3月				●	●	●	●

税金は 社会を支える あなたの会費

みんなの広場

たかやまの文壇

五月旬会

禪をしっかりとしめて春耕へ

生い茂る若菜目に染む朝ぼらけ

盆地風水田にかわるさつき空

かしわもち食べて見廻る水田かな

国境に残雪見えて田植えする

田植えの日決まりてほつとする夕べ

半世紀ピカソ忌めぐり来ウクライナ

薫風のむせる卒寿や朔太郎

大けやき離農の決意青嵐

薪を焚く太き筍切り分けて

お上手ねえ小鳥に声かけ朝散歩

タラの芽のトゲは旨さと引き替えに

蛙声会

あきを

紫雲

良教

朝郎

節子

キヨ子

六月旬会

万緑に山ぐんぐんと盛り上る

夕ぐれてすぐに蛙の夜となりぬ

新茶売りうれてうれてとお茶談議

奥利根の山フキ出荷四トン車

小梅挽ぐことの楽しき梅ばやし

草刈機雉子の首まで切りし友

赤城嶺の広き平野や麦の秋

田の面の輝く風の蟋蟀のひも

不条理がまかり通るよ麦の秋

太陽に向かつて行くよ天道虫

父の日の料理にまさる孫子かな

武勇伝聞きつもらう茹でわらび

娘の業あざみの花を刈り残す

蛙鳴く親に先立つ息子あり

あきを

紫雲

良教

朝郎

泰枝

節子

キヨ子