



主な記事

- ◆自治振興区からのお知らせ
- ◆自治振興区での活動報告
- ◆地元愛
- ◆雑学・豆知識
- ◆編集後記

◆庄原市の新型コロナウイルス対策に基づく自治振興センターの対応について◆

振興センター利用は通常に戻りました！ご利用ください！

各教室の種別、施設利用が可能となりました。

これまで通りの利用ができますので、希望の方は申請書の提出をお願いします。

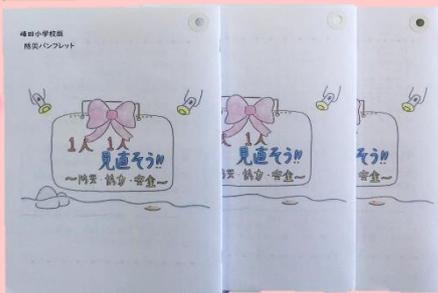
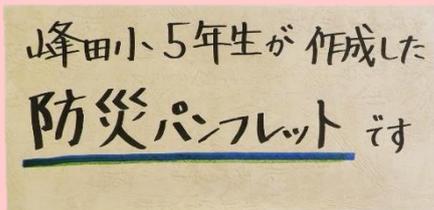
峰田小学校5年生作

防災パンフレット

峰田小学校5年生の児童さんが、総合的な学習の時間において『地域の防災の取り組み』について学習され、「学んだことを地域の皆さんに伝えたい」「皆さんの命を守るために出来る事をしたい」という思いから防災についてまとめたパンフレットを作成されました。

実際に災害で被害にあった場所へ見学に行かれたり、市役所の危機管理課へ行くなどし、1年かけて学んだことを自分たちの言葉でまとめてくれました。

自治振興センター、郵便局、峰田保育所での配布をおこなっていますので、希望の方はお持ち帰りください。



防災に関連した川柳も考えてくれました

ふれあい給食



2月24日(木)
ミニとんかつ弁当



3月2日(木)
ちらし寿弁当

野菜はいつも自家栽培のものを持ち寄りで見られます。購入する場合にも食品添加物などを確認し、体に影響の少ないものを選ぶようにもしています。安心して食べられるのが嬉しいですね。



地 元 愛

In 本村
上谷



上谷町の松本展幸さんです。

数年前から庄原・三次在住のメンバーで『えぷろん♪』というバンドグループで活動されています。子供向けバンドとして保育施設やショッピングセンター、イベント等で活躍されているそうです！！

「おかあさんといっしょ」の曲や、アニメソング、オリジナル曲を演奏し、たくさんの親子と楽しい時間を過ごしておられます(^^)

笑顔があふれ、喜んでもらえる活動は話を聞くだけでも楽しくなりますよね！

これからも『えぷろん♪』応援しています！！

★真ん中が松本さんです★



NPO 法人癒しの家 苫
苫屋 春の縁日

【日時】4月1日(金)～4月2日(土)

【会場】苫屋周辺(芥川商店となり)

(作品展&販売コーナー)

※苫屋利用者さんの作品展・活動内容の展示

※鉢花や野菜などの即売会

(軽食コーナー)

＊カレーライス・うどん・ぜんざい etc

＊コーヒー・紅茶・抹茶 etc



お問い合わせ 090-7128-8350(芥川)



皆さんに紹介したいことを募集しています



Look at this.

地元のことで、是非、知って欲しいこと紹介したいことを募集しています！

地域の皆さんで情報の共有や一緒に応援するなど、交流の和を広げていけたらというのが目的です。

広報誌『あんしん』にて随時紹介していきたいと思います。

お電話いただければ職員が写真を撮りに寄らせていただきます。画像の持込やメールでの送信も大歓迎です。

ご協力いただける方は、是非、よろしくお願い致します！！

高血圧に効く民間療法

年をとるとつれ高血圧が気になるという方がちらほら・・・振興センターに足を運んでくださる方の中にも「血圧が高くてやれんの」と何人かが言われてました(^)50代を過ぎると高血圧になるのは仕方のないこと。加齢とともに血圧をコントロールするホルモンや自律神経の働きが乱れることで、血管を収縮させ、血管がカチコチになったり、悪玉コレステロールが血管内に蓄積されることが血圧を上げる原因となっています。薬を飲んで数値が安定するも、その薬を貰いに行くのは意外と億劫と思われる方もいるようです。

そこで、自宅でできる高血圧対策をお教えしたいと思います。

血圧を下げる効果のある食べ物

柿 バナナ セロリ 大根 にんじん ナス しいたけ きくらげ りんご …など

セロリ で高血圧予防



セロリにはカリウムとビタミンCが豊富に含まれています。また、葉にはカロテンが多く含まれています。カリウムは体内のナトリウムを排出して血圧を下げる働きがあり、高血圧の予防に効果があります。また、セロリには鎮静作用、けいれんを鎮める作用、健胃作用、利尿作用、神経をやわらげる作用などがあります。

セロリのしぼり汁

セロリをすりおろし、ガーゼなどに包んで汁を絞る。同量のはちみつを加えて飲む。1回に大さじ2くらいで、1日3回飲むとよい。

セロリの葉を刻んで布袋に入れ、湯船に浮かべると湯冷めしにくくなる。

たまねぎの皮 で高血圧予防



煎じ汁

玉ねぎの皮5gを、300ccの水で煎じ（沸騰）、お湯の量が半分になったところで、火を止め、冷ましたものを1日3回にわけて、空腹時に常飲すると効きめがあります。

昆布 で高血圧予防



昆布汁

昆布100gを細かく切ったものを容器に入れ、水1ℓで浸し、冷蔵庫で10時間以上寝かした昆布汁を常飲するとよい。

昆布酒

昆布100gを細かく切ったものを容器に入れ、ホワイトリカー1ℓで浸し、冷蔵庫で1週間以上寝かしたものを常飲するとよい。

干しいたけ で高血圧予防



しいたけ湯

干しいたけを粉末状にしたものを、大さじ1杯、湯呑に入れ、熱湯を注いで常飲する。

柿の葉 で高血圧予防

柿の葉茶

柿の葉を2〜3日、陰干しにして乾燥させてものを小さく切り、3分ほどせいろで蒸し（電子レンジで約40秒(500w)可）、再び陰干しして乾燥したものを、ひとつまみ急須に入れ10分以上蒸したものをお茶代わりに常飲する。

普段の食生活で野菜を多く摂ることで、数値は変わってくるそうです。

カルシウム、カリウム、マグネシウムと食物繊維、タンパク質を多く摂ることをこころがけてみてください。トマトに含まれるリコピンやナスに含まれるアントシアニンなどの天然色素や、赤ワインやお茶に含まれるポリフェノールも良いそうです。また、海藻類や青魚も効果あるようです。

そして最後に、有酸素運動を取り入れること。ウォーキングやストレッチで血管を伸ばし、やわらかくすることで血流の流れを促進し、代謝を上げることに繋がります。

血圧が高いと感じている方は、出来そうなものにチャレンジしてみてくださいね！



おくりもの

次の方から香典返しとしてご寄付をいただきました。

芥川 久土 様(故 秀子様・祇園谷)

いただきました金一封は、ご趣旨を大切に地域振興と社会福祉に活用させていただきます。ありがとうございました。

(令和4年2月16日~令和4年3月15日受付)

本村デイホームより

本村デイホーム参加者(65歳以上の方)を募集しています。会費は700円です！！

☆援助員及び送迎員をして頂ける方を募集しています！！興味のある方はご連絡下さい！！

編集後記

まん延防止措置が解除され、人の動きは再び元々からなくなりましたが、新型コロナの感染はまたして抑えられるのでしょうか？第7派が来ることを祈るばかりです。

そして世界情勢ではロシアとウクライナの抗争が激しくなり、毎日ニュースで死傷者が増えたと聞くとやるせない気持ちになります。犠牲となった方が不憫です。2022年と厄年化した社会において、いま武力行使で戦うのは解決できない国があるのは青ざまし限りです。「人」がいないのは国が成り立たない、その「人」を傷つけてしか保たない主導権は世界から見れば面直なものだと思います。何が大切な、今一度考え直してほしいです。私たちも手と手を取り合い、お互いを尊重しようことの大切さを改めて学ぶ機会となった気がします。

おたすけネット

- ★木の伐採 1件
- ★電球の取替 1件



発行 令和4年3月20日
庄原市本村町1234-1
☎/FAX 78-2743
編集 本村自治振興区