



上野南部 自治協だより

令和6年8月1日 第77号
発行 上野南部地区
住民自治協議会
編集 広報部会
<http://ueno-nanbu.com>



自治・環境部会

5月11日(土)	上野茅町・上野池町・上野恵美須町ブロック	参加者71名
5月18日(土)	上野鉄砲町・上野万町ブロック	参加者68名
6月1日(土)	上野桑町ブロック	参加者17名

～ブロック別 早朝清掃奉仕～
(クリーン作戦)

詳しくは、☎



早朝より、たくさんのご参加ありがとうございました

教育文化部会

～音楽療法～

詳しくは、☎

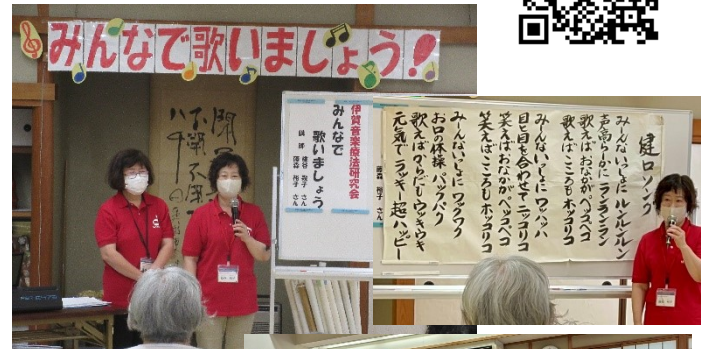


6月29日(土)10時から、伊賀音楽療法研究会の方に来ていただいて『みんなで歌いましょう!』を開催しました。

23名の参加者は、みんなで楽しく歌っただけでなく、脳トレを兼ねて歌ったり、楽器を演奏しながら歌ったりしました。

曲目は、参加者の年代に合わせていただいたので、参加者からは「懐かしい歌だったのでうれしかった」「青春時代を思い出すことができた」との感想をいただきました。

やっぱり音楽はいいですね ♪♡♪♡♪



▶▶▶ 裏面に「健康スポーツ部会」の様子を掲載しています

健康スポーツ部会

～ボッチャ&カローリング体験会～

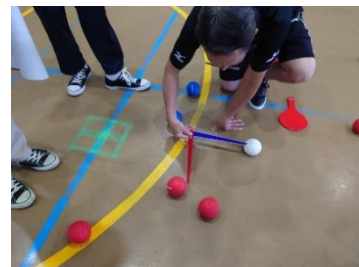
詳しくは、☞



『ボッチャ&カローリング体験会』が、6月23日(日)午後1時30分から上野東小学校体育館で開催され、10歳代から80歳代までの30名に参加いただきました。

ボッチャとカローリングはチーム対抗戦で行う競技のため、参加者はくじ引きにより4チームに別れたのち、ボッチャとカローリング2種目を交互に体験しました。

参加者の声から、今年の市民スポーツフェスティバルのボッチャに2チームが出場することになりました。



～健康講話と体力測定会～

詳しくは、☞



畿内会 岡波総合病院の出前講座制度を利用した『健康講話と体力測定会』が7月9日(火)午後1時30分から、上野南部地区市民センターで35名が参加して開催されました。

健康講話は「心臓と脳の病気」と題し、病気の症状や予防法などについて、慢性心不全看護認定看護師さんと脳卒中リハビリテーション看護認定看護師さんにご講演をいただきました。

講話内容は、高血圧は全く自覚がないため予防が大事で、今の暑い時期は血栓ができやすく、生活習慣の見直しが大切だそうです。

また、医学的知識や発症したときの対処法についても教えていただきました。

脳卒中というのは、病気の疾患名ではなく、いわゆる総称で、出血した場合の病名は、脳出血やくも膜下出血、虚血した(血が詰まった)場合の病名は、狭心症や心筋梗塞が当てはまります。

普段と変わった手のしびれや顔面のゆがみ、激痛などの症状が出た場合は、かかりつけ医に相談するのではなく、すぐに救急車を呼んでくださいとのことでした。脳梗塞の発症から4時間半以内に薬を処方する必要があるため、時間との勝負だそうです。



講話後の体力測定会は、コロナ禍で行政の測定機材の貸し出しが受けられず、4年間の中止が余儀なくされましたが、本年より復活しました。

体力測定は8種類の測定器具を用いて、身長、体重、基礎代謝、骨密度、血管状況など自分の体を把握し、握力、棒反応など反応状況を測定、数値を測定カードに記載しました。

参加者は、自分の体の状況が確認でき、生活習慣を見直す機会となりました。

