



保健師の ひとこと

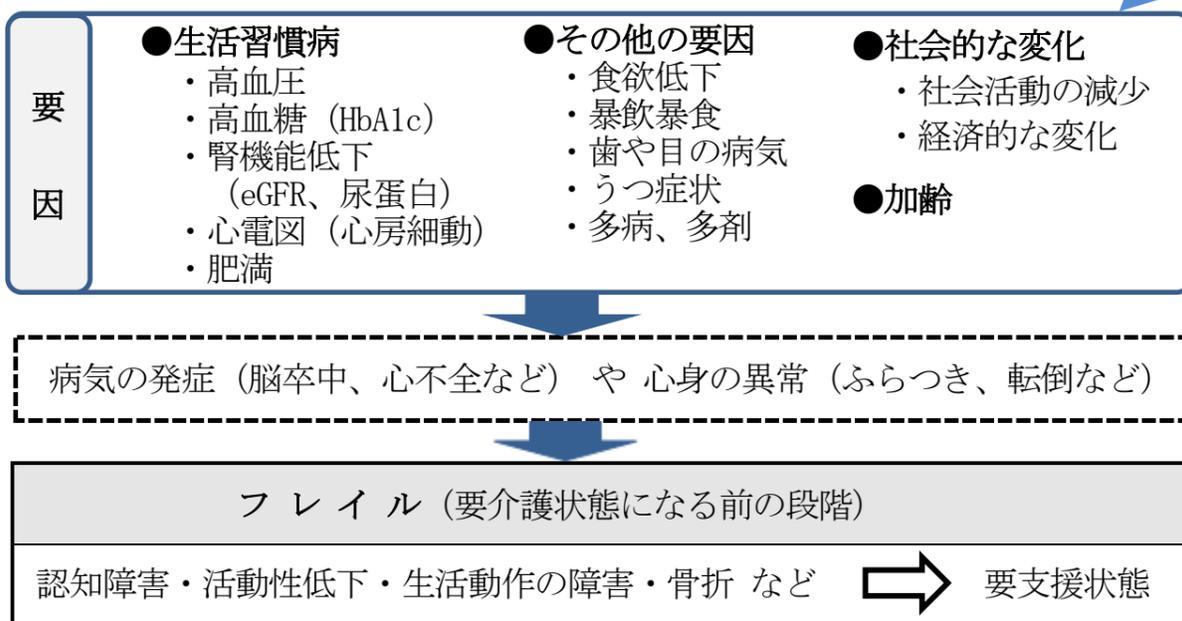
いつまでも自分のことが自分でできる生活を送るために

フレイルの予防

年を重ねてきて心身ともに弱くなり、日常生活に支障が出るような状態のことを「フレイル」と言います。
健診結果で自分の体の状態を知り、フレイルを予防しましょう。



① フレイルになる要因と過程



フレイルになる大きな要因の一つが生活習慣病です。
生活習慣病を予防して「フレイル」を予防しましょう。

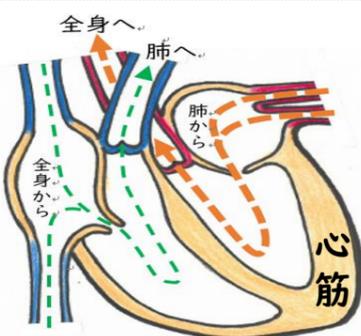


② 上越市で心配なフレイルへの要因

上越市の健康課題といえば「高血圧」です。健診では、5人に3人が「高血圧」と判定されています。そんな上越市で心配なのが「心不全」によるフレイルです。
血圧を正常に維持することが心不全の予防につながります。
日頃から血圧の状態を正確に知りましょう。



心臓は重要なポンプ



心臓は休むことなく一生働き続けます。心臓の筋肉「心筋」は毎日10万回も伸び縮みして、ポンプのように全身に血液を送り出します。血圧が高いと、全力でポンプを押し出す状態が続きます。心筋も頑張りすぎるとくたびれてしまいます。心筋が伸びも縮みもしない状態では、ポンプの役割が果たせません。心臓が血液を正常に送り出せないと、心不全の症状が出てきます。

大島中学校からのお知らせ

大島中学校閉校の日が間近となりました。思い出の詰まった大島中学校へ最後のお別れに「校舎お別れ会」と「校舎開放」を行います。



【校舎お別れ会】

- 日時：令和6年3月22日 (金) 午前11時30分～11時50分
- 会場：大島中学校 体育館
- 内容：生徒代表あいさつ、校旗返納、校歌斉唱 など

【校舎開放】

- 日時：令和6年3月22日 (金) 午後1時～4時
- 3月26日 (火) 午前9時～12時
- 午後1時～4時

地区別まちづくりワークショップ成果発表会開催

今年度、大島、浦川原、牧の3区をモデル地区に選定し、様々な活動分野から、また老若男女の住民の皆さんから参加いただき、定住促進に向けた課題やアイデアを検討するためのワークショップを行ってきました。

このワークショップの成果発表会を開催しますので、この機会と一緒に地域づくりを考えてみませんか。お気軽にご参加ください。

■日時：3月10日（日）午後1時30分～3時30分

■会場：浦川原コミュニティプラザ 市民ホール

■内容：定住促進に向けた取組の提案について

○問合せ：総務・地域振興グループ ☎594-3101
上越市創造行政研究所 ☎526-4390

無印良品の移動販売バスのお知らせ

毎月第3月曜日、無印良品の移動販売バスが大島区を運行しています！



3月18日（月）

正午～午後0時20分	スーパーやまざくら隣
午後0時30分～0時50分	大島就業改善センター
午後1時10分～1時30分	大島生活改善センター

★取扱商品：日用品・食品・衣料品など

※上越市と㈱良品計画（無印良品）、頸城自動車㈱の三者は、「地域活性化に向けた包括連携に関する協定」を締結しており、中山間地域等への移動販売もその一環で行われています。

上越市立図書館からのお知らせ

高田図書館や直江津図書館の本を公民館図書室で読むことができます！

より多くの本と出会い、読書に親しんでいただくため、公民館図書室に上越市立図書館の本を配置し、貸出しを行っています。普段読めない本に出会えるチャンスです。ご利用をお待ちしています。

- 1 配置方法**
3か月ごとに本を入れ替えながら、常時配置しています。
- 2 配置図書**
 - ・一般書（小説、エッセー、実用書、教養書）
 - ・児童書（読み物、絵本、紙芝居、ノンフィクション）
- 3 貸出方法**
各公民館図書室の貸出方法により2週間貸出
※上越市立図書館の図書貸出カードを未作成の人も利用可能です。



上越市立図書館とは・・・

- ・高田図書館
- ・直江津図書館
- ・浦川原分館
- ・頸城分館

の4か所のことです。

○問合せ：上越市立高田図書館 〒943-0835 上越市本城町8-30 TEL 025-523-2603 FAX 025-526-6711
上越市立図書館ホームページ <https://www.lib.joetsu.niigata.jp/>



東京都大島町の子どもたちが雪国の生活を体験

東京都大島町（伊豆大島）の小学6年生43人が、12月26日から28日に大島区を訪れ、「雪国体験学習」として、雪国の生活体験、郷土料理づくり体験、雪遊び等を行いました。

これは平成13年から行われている（現在は「大島っ子を育む会」が主催団体）事業で、令和2年、3年は新型コロナウイルス感染症予防のため中止されていましたが、昨年度から再開されました。

子どもたちは、歓声を上げて元気いっぱい雪の中を走り回っていました。



大島区の人口・世帯数 1,243人（-6人） 男584人（-1人） 女659人（-5人） 605世帯（-3）（）は前月との比較
（令和6年1月末現在）

発行：大島区総合事務所

〒942-1106 上越市大島区岡3320-3 ☎：025-594-3101 FAX：025-594-3105

e-mail：oshima-ku@city.joetsu.lg.jp URL：<https://www.city.joetsu.niigata.jp/>

○上越市のホームページでも

「おおしまだより」を見ることが出来ます。右の二次元コードを読み取ってね。→

