



地球村普代っ子学園

そばの種まきに汗

小学校リーダーら25人が体験



ひたいに汗しながら種まきに精をだす児童ら。
右は指導者の山崎伍助さん

村教育委員会主催の「地球村普代っ子学園」は七月二十八日、村内の四小学校のリーダーら二十五人が集まり、そばの種まきと普代ダム探検を行いました。

暑い一日となったこの日は、午前十時、役場をバスで出発し、鳥茂渡小学校前の山崎伍助さん（八二）所有の畑に向かいました。

普渡老人クラブの山崎さん、妻のハナさん（八〇）、野場ミツエさん（八〇）の三人が講師で子どもたちを指導してくれました。

山崎さんは「暑い日に皆さんご苦労さまです」とあいさつ。「そばは昔から『土用の三郎』にまきます。『土用の三郎』とは土用に入ってから三日前後のことです。昔はこれをめどにそばの種まきをしました」と説明しました。児童らはさつそく、百平方メートルの畑にそばの種まき、なれない手つきで鍬を持ち、丁寧に土を掛け、畑の表面をならして、作業を終えました。

午後からは、平成八年に完成した普代ダムに移動。ダムの管理室やポンプ室、ダム堤体などを見学しました。

●あしがとう●

**紫外線対策にと
簡単タープ送る**

村国民健康保険診療所長の工藤正一郎さん（四二）から夏場などの紫外線対策にと、普代児童館（野崎貞信館長）

の子どもたちに簡単タープ（簡易テント）を写真で下写真が送られました。

野崎館長は突然のプレゼントに「夏の時期、子どもたちが外で遊んだり、水遊びのとき、紫外線対策や日よけに使用させていただきます。ありがとうございます」と感謝していました。



皆さん、こんにちは。今月は内科診療所から高血圧についてお話します。

高血圧は代表的な生活習慣病で、日本では六十歳以上の二人に一人が高血圧だといわれています。

高血圧はそれ自体、症状がないため、放置されやすい病気です。しかし、高血圧はほとんど一生涯続きます。ですから、治療を怠り、放置したままにしますと、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの病気を引き起こしたりします。

食塩の取りすぎ、過度の飲酒、たばこ、肥満、運動不足に注意しましょう。

高血圧はストレスにも関係があります。ストレスとは寒気や騒音、緊張感、怒



り、不安などに対応するため、いわば体の防御反応です。現代社会ではストレスのない人は珍しいくらいです。ストレスを減らすのは、なかなか難しいことですが、少しでも努力して明るく開放的になりラックした時間を持つように心掛けてください。

皆さんの血圧は大丈夫ですか？

家族とのハイキング、旅行、趣味の絵画、音楽、ヨガ、座禅もよいでしょう。また、寝不足の翌日は頭が重く、気分が悪いもので、血圧も高めとなります。規則正しい睡眠時間を取り、そう快な目覚めになるようにしましょう。

最近では体温計と同じように家庭に血圧計を持っている人も多くなりました。自宅測定可能な方は朝または夜など血圧を測定してその記録を保健師さんや看護師、医師にお持ちになり、相談していただきますと、たいへん診断と治療の参考になります。当診療所では、七月から毎週月曜日と水曜日の午後（休日以外）看護師が健康相談を無料で行っていきます。

高血圧の治療を受けたことがない方も、どうぞお気軽にお出掛けください。自宅血圧でおおむね最高血圧135以上、最低血圧85以上であれば生活習慣病の改善が必要と思われます。

医科診療所長 工藤正一郎
※次回は歯科診療所です。