

花の植栽応援宣言！

高森町では、花の植栽活動に最大 **5万円** の補助金を交付します！

美しい町づくりを目的としたこの取組、来年3月から花の植栽を考えている方々も対象となります。

まずはご相談ください。



申請要件

- 植栽場所は多くの目に付く場所
- 50m 以上の沿道または 50㎡以上の面積に植栽

対象団体

- 活動拠点が高森町内
- 構成員が高森町民の5人以上



問 政策推進課 まちづくり係 ☎62-1111



- 【習字】

阿蘇地区租税教育推進協議会長賞
高森中学校 1年 吉里 七海

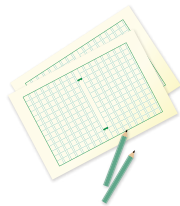
阿蘇間税会長賞
高森中央小学校 4年 吉玉 紗彩

阿蘇税務署長賞
高森中央小学校 3年 糸永 優月

高森町長賞
高森中学校 2年 木村 勝彦

高森中央小学校 5年 田上 稀汀
- 【作文】

熊本県納税貯蓄組合連合会会長賞
高森中学校 3年 渡邊 望愛



「税を考える週間」受賞作品



健康講座

何故血圧は測るたびに**変**わるのか？

問 健康推進課 健康推進係 ☎62-1111 内線124

健康

11月号では「本当血圧って!？」というテーマで、血圧を評価・管理する上で参考となる血圧の測り方を紹介しました。条件をそろえても、血圧は測るたびに違います。今月号ではなぜ測るたびに違うのか、についてお話します。

血圧とは？

そもそも「血圧」とはなんでしょう？血圧が高い・低いとは、何を示しているのでしょうか？

「血圧」とは**心臓から全身に血液を送り出す時に血管にかかる圧力**の事です。この圧力が高いと「高血圧」、圧力が弱いと「低血圧」といわれます。この圧

力は、脳や手足の先まで酸素を行き渡らせる為や、腎臓で血液をろ過するためにある程度必要ですが、高すぎる血圧は血管の中を傷つけるため、良くないといわれています。

血圧が変動する要因

血圧は、暑かったり寒かったり、嬉しかったり怒ったりという体や心の状態によって上ったり下がったりします。そんな時、私たちの体は自動で上ったり下がったりし過ぎないように、丁度いい血圧になるように調整しようとします。それが120/85mmHgという値です。測るたびに変わるのは、体に起こる出来事が毎回違うからです。11

月号の血圧測定の仕方は、血圧を上げたり下げたりするような刺激をなくす事で、体と心の条件を毎回同じにし、本当の血圧を測れるようにしています。

少しくらい血圧が高くても、自覚症状はありません。しかし、落ち着いている時に不必要に高い血圧は、動脈硬化を進行させます。血圧が高い時(家で測定して135/85mmHg以上ある時)は、自覚症状の有無に頼らずにしっかり医療機関を受診しましょう。



☆リズムにのって遊ぼう

10月24日(水)



表情豊かに♪手をたたきましょうを歌う子どもたち。カスタネットを手作りしました。「世界にひとつだけのものに満足していました」と参加者からよろこびの声が聞こえました。

☆公園で遊ぼうの会

10月19日(金)



秋を感じるさわやかな日に、積木を手作りしました。参加者は「愛着がわきます」「安心なので、たくさん遊んでもらいたい」と自分たちで作った積木に顔をほころばせました。

☆フットケアの会

10月16日(火)



インストラクターから「丁度良い靴のサイズのはかり方」を教えてもらい測定しました。「歩くことの効用」「爪の処理の仕方」など成長する子どもの足に関する話をききました。



子育て

子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター ☎62-13311



スケジュール

1月は、定例の会のほか「鏡開き」(お正月遊びの後、ぜんざいなどを皆で食べます!)「思いっきり描こう!の会」(部屋いっぱい大きい紙に自由に描きます)を計画しています。是非、ご参加してください♪

