

1月 白菊学級開催

1月の白菊学級（会長 木戸孝子）が開催された。13時半より保健福祉課 健康増進係 主任保健師 佐川良恵さんによる健康相談（血圧測定）と「そもそも血圧とは・・・」の講話と「高齢者向け！！血圧に関する3択クイズ」そして最後に健康体操をして終わった。



「健康相談」



「健康講話」

「高齢者向け！！血圧に関する3択クイズ」を高血圧の方必見！簡単・面白い健康三択問題を紹介しますので皆さんチャレンジして見て下さい。

【血圧クイズ】高齢者向け！高血圧予防になる健康問題

第1問

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。食塩は1日あたり何グラムが基準とされているでしょうか？

- 1.男性7.5g未満、女性6.5g未満
- 2.男性10g未満、女性8.0g未満
- 3.男性200g未満、女性100g未満

第2問 血圧を下げる効果のある食品は次のうちどれでしょうか？

- 1.しいたけ
- 2.レバー
- 3.卵

第3問 血圧が下がる場面は次のうちどれでしょうか？

- 1.睡眠中
- 2.激しい運動後
- 3.寒い場所

第4問 血圧を下げる飲み物は次のうちどれでしょうか？

- 1.炭酸水
- 2.フルーツジュース
- 3.緑茶

第5問 高血圧になると病気になるやすくなる臓器は心臓以外どこでしょうか？

- 1.胃
- 2.食道
- 3.腎臓

※次月号にも【血圧クイズ】を載せたいと思います！！

※答えは、前頁の下方に載せてありますので参考にしてください

2月の行事

4日（土） 13:30 書道教室	18日（土） 13:30 書道教室
8日（水） 13:30 白菊学級（健康体操）	22日（水） 13:30 県中建設事務所との懇談会
9日（木） 13:30 ハーモニカ教室	24日（金） 13:30 ハーモニカ教室
10日（金） 9:30 長寿会ポッチャ	25日（土） 9:30 長寿会ポッチャ
15日（水） 18:30 第5回理事会	25日（土） 13:30 書道教室

編集後記 今年のどんど焼きでは、正月飾りを燃やした煙とともに見送ると共に縁起物を燃やし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全、無病息災そして特にコロナの収束を願っています。

母畑自治センターだより

教育目標

2023年 2月

第595号

母衣旗

「輝け！

母衣旗」

今月の題字（299）小5 矢吹 太心 さん

発行日

令和5年 2月 1日

発行所

母畑自治センター

責任者

センター長 瀬谷 長一

令和5年 どんと焼き開催！

令和5年1月15日（日）9時から第2回どんと焼き（母畑地区自治協議会主催）が開催された。前日には、どんと焼き準備としてお焚き上げする場所の確保として青竹を四方の角に差し、青竹の上部を縄で囲み紙垂（しで）を下げられるようにして準備完了。

当日は、実行委員の方達は8時に集合し、お祓いする場所を霜解け対応にコンパネを敷き、正面テーブルにお供物を準備し、吉田宮司到着を待った。

吉田宮司はお焚き上げ場の青竹四方に回した縄に紙垂を下げ、お祓いの儀始め、祝詞を挙げて頂きその後に参加者による玉串拝礼を行って終了した。

その後、どんと焼きは正月飾り、お札、門松、注連縄（しめなわ）等に火入を行い、一年の無病息災、家内安全、五穀豊穡等お祈りしてお焚き上げが終了した。

実行委員の皆さんには、前日の準備と当日の朝早くから準備・対応、そして後片付けまで大変お世話になりました。紙面をお借りしまして御礼申し上げます。ありがとうございました。



吉田宮司によるどんと焼きの祝詞奏上



お焚き上げを預かる受付



松飾り・お札等のお焚き上げ

