

目指せ 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

きれいな花が植えられました

12月14日(日)、宮台自治会員約220人の皆さんにより、県道78号線の歩道に約530株のパンジーが植えられました。この活動は、平成25年度から夏と冬の年に2回、自治会内の清掃活動と併せて実施されています。

花の苗は、県西土木事務所に用意していただいたもので、夏にはサルビア、冬にはパンジーと季節に合ったお花が歩道に色を添えています。

当日は、親子での参加も多数ありました。子どもの頃から環境美化に興味を持っていただき、日本一きれいな町を一緒に目指していきましょう。



きれいに植えられたパンジー

やめよう! 公園でのいたずら行為

街づくり推進課 ☎84-0321

町は、子どもから大人まで、誰もが楽しく過ごせる場所として、公園を整備・管理しています。

しかし、残念ながら、施設が壊されるなど、様々ないたずら行為が発生しています。

昨年の10月には、開成駅前公園にあるトイレの窓ガラスが割られる被害がありました。公園でのこれらの行為は、いたずらの範囲を超え、刑法の器物損壊等の犯罪にあたり、被害金額も発生しています。

なお、町は、このような被害が発生した場合、被害訴人不詳(犯人不明)のままであっても、警察へ告訴状を提出し、事件として扱っています。

いたずら防止や

利用マナー向上にご協力を

町では、定期的に公園のパトロールを実施しており、



ガラスが割られた開成駅前公園トイレ

松田警察署にも重点的に見回るように依頼しています。いたずらなどの行為を見かけたときは、速やかに街づくり推進課又は警察にご連絡をお願いします。

いたずら行為以外に、利用マナーの低下も問題になっています。松ノ木河原第1公園のバスケットコートは、夜間・早朝(17時～翌朝8時30分)の利用は禁止していますが、なかなか禁止時間帯での利用が無くなりません。マナーを守って誰もが楽しく過ごせる場所を維持しましょう。

日本一健康な町プロジェクト

高血圧予防

〈3〉

身体を動かそう!

保険健康課 ☎84-0327

●必ずウォーミングアップを

運動をする前に体を温めることで、怪我を防ぐ効果があります。よく使う体の部分をストレッチする(伸ばす)ことが基本です。ウォーキングのような軽い運動でも、甘く見ないで、ストレッチを十分にしてから始めましょう。

●息が軽く弾む程度の運動から

運動の強度は、強すぎないことが重要です。強い運動よりも、息が軽く弾むくらいの有酸素運動(ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆつくりと長い距離を泳ぐなど)が良いです。強い運動は運動中の血圧が余計に上がるうえ、長続きしません。

●細切れでも続けることが大切

1週間に1回まとめて長い時間やるよりも、1日30分の運動を継続する方がおすすめです。1日の運動時間が30分以上になるように、1回10分以上の運動を1日のうちに複数回やることも良いです。

例えば、早歩きを通勤時の往復に10分ずつ、昼休みに15分やれば、1日の運動量を満たせます。このような運動を続けることで、約10週間で半数の人が収縮期血圧で20mmHg以上、拡張期血圧10mmHg以上の降圧効果が認められるそうです。

なお、高血圧症の改善には、運動のほか、食塩やアルコール摂取量の制限、禁煙なども併せて取り組むとより効果的です。

●運動を始めるときの注意点

●かかりつけ医に相談してから
心不全・虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳卒中などの心血管合併症がないことの確認をしておきましょう。心血管合併症のある人は、運動中の血圧上昇によって発作が起る可能性があるため、厳重注意です。

マイペースで美しく歩こう

-正しいウォーキングのフォーム-



食と健康コーナー

〈5〉

朝食に「具だくさん味噌汁」を食べよう

保険健康課 ☎84-0327

味噌は大豆を原料とした発酵食品で、新陳代謝を良くして、細胞の老化を抑えます。

また、ビタミンBが豊富で、胃腸に優しく消化吸収を助ける効果があります。

本格的な寒さに備え、体を温める栄養のある食べ物を朝にしっかりと食べましょう。

ひとつのお椀で野菜をたっぷり食べる

鰯節や昆布、煮干しなどにとった出汁と、今の季節に安く手に入りやすい白菜やキャベツなどの葉物、人参やじゃがいも、大根などの根菜を適当な大きさに切り、鍋で煮て味噌汁を作ります。

野菜にはカリウムが多く含まれるので、塩分を排出する働きがあります。余分な塩分を体に留めないためにも、「具だくさん味噌汁」は体に優しい食べ物です。



タンパク質も加えて理想的栄養バランス

忙しい朝に複数のおかずを用意するのは大変ですが、味噌汁の具としてタンパク質を取り入れれば、手早く簡単に出来ます。

野菜をたっぷり入れた中に、タンパク質が豊富な豆腐や卵肉などを加えると、旨味が増すうえに、栄養バランスも良くなります。

その他におすすめの食材は、お麩や高野豆腐、キノコや海草などの乾物です。長期保存が出来るので、常備するのに便利です。ぜひ利用してみてください。