令和６年２月号

あおば 青葉地区まちづくり協議会だより

発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

「青葉地区まちづくり協議会」にみなさんのお力をお貸しください！

青葉地区まちづくり協議会では、いろいろな団体が協力して、青葉台を住みやすい町にするための活動をしています。２０２３年度は、「住みたくなる、住み続けたくなるまちづくり」を目標に活動を展開してきました。新年度に向けて、さらに充実した活動を進めたいと思っています。

つきましては、役員スタッフを募集しています。**①行事の計画担当　②安心安全関係の活動　③センター周辺及び公園等の花の管理や美化　④健康づくりに関する活動　⑤スポーツやレクレーションなど地域の交流に関する活動**など、お手伝いをしてくださる方、ぜひお力をお貸しください。ボランティアですので、「無理せず、できる範囲で、楽しく活動！」をスローガンに取り組んでいます。

お仕事の時間調整にゆとりのある方、退職されて次のステージを考えている方、子育てが一段落して、地域への貢献をしてみようと思われる方、一度青葉市民センターの方へ足をお運びください。よろしくお願いします。

青葉地区未来プロジェクトパネルディスカッション ～住みたくなる、住み続けたくなるまち～

青葉地区にお住いまたはお仕事をされている１０代～８０代の方々をパネリストに迎え、これからのまちづくりについて、参加者の皆様とともに考えます。

日 時：２月１０日(土)１０：００～１２：００
会 場：青葉市民センター多目的ホール
定 員：５０名
申し込み方法：青葉市民センターへ来館またはお電話にてお申し込みください。

◆保健福祉部会　健康づくり委員会◆
月例ウォーキング

日　時：２月１７日（土）
９：００青葉市民センター集合
９：２０出発　　※少雨決行
行き先：小敷方面「汐分地蔵」
２月のテーマ「水」　約５.０キロ

◆食生活改善推進員協議会◆
ふれあい昼食交流会

日　時：２月２０日（火）
場　所：青葉市民センター　多目的ホール
定　員：２０名
申込方法：青葉市民センターに来館またはお電話にてお申し込みください。
参加費：４００円　当日徴収します。

◆青葉台地区社会福祉協議会◆
昔なつかし歌声サロン

日 時：２月１日（木）
１３：３０～１４：３０
会 場：青葉市民センター　多目的ホール
対 象：どなたでも
※飲み物はご自身でご用意ください。
室内はマスク着用でお願いします。

出前サロン「楽器する人この指とまれ！」

日 時：２月１３日（火）
１３：３０～１４：３０
会 場：青葉市民センター　２階会議室
対 象：６５歳以上の方で音楽の好きな方
※飲み物はご自身でご用意ください。
室内はマスク着用でお願いします。

古紙回収状況

『12月分のリサイクルの回収は3,000kg』
みなさまのご協力ありがとうございます。

☆ ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・小物金属の回収ボックスを設置しています。
段ボールはまとめ、古着（寝具、着物不可）は**透明な袋**に入れてください。

☆ 古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏祭りなどの行事にも活用されています。
今後も、ご協力をお願いいたします。

回収時間　平　日9:00～21:30
土曜日9:00～16:30（日･祝日休）
センター事務室にお声かけください。

地域育成部会 「にこにこ駅伝12回大会」が、盛大に開催されました！

１月２０日(土)、雨天確実予報を吹き飛ばし、曇天ではありましたが予定通りの開催ができました。

この大会は参加者はもちろんのこと、沿道で応援する地域住民を含めた一体感のあるまちづくり事業です。要所要所には、役員及びボランティアスタッフが配置され、安全誘導を行い、また、青葉幼稚園、学童保育のこどもたちの声援もあり、笑顔でタスキをつなぐことができました。エントリーは１１チーム、参加者は、大人、子ども合わせて９１名でした。

チームとして参加してくださった方、スタッフとして協力してくださった方、沿道で応援してくださった方、本当にありがとうございました。

来年もにこにこ元気に開催したいと考えています。みなさまのご参加とご協力を心よりお待ちしています。

成績

１位　エンジ＋α
２位　ボンエルフの仲間たち
３位　パトランキタキュウ

各賞

- ファミリー賞 ： TEAM　UENO
- バリバリ走ったで賞 ： エンジ＋α
- 仲良く走ったで賞 ： あかつきの鐘学園
- チームワーク賞 ： ボンエルフの仲間たち
- にこにこ賞 ： 2525Famiry
- よく頑張ったで賞 ： すまいる・すまいる
- いつもありがとう賞 ： パトランキタキュウ
- 子ども１位 ： 青葉ベースボール
- 次回も出てください賞 ： 青葉台自治会

健康だより

高血圧のお話　①

血圧とは？心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力を言います。

血圧が高いと全身の血管が徐々にダメージを受け、脳梗塞、脳出血のリスクが増えます。加齢によっても高血圧になるケースがあり、日本人の３人に１人が高血圧になっています。

脳梗塞、脳出血を発病した人は発病前から高血圧だった可能性が高く、血圧の管理が不十分であったケースが多くあります。高血圧を発見するためにも血圧測定が大事です。

高血圧の中には変動するタイプもあり、家庭での１日２回（朝、夜）の測定が大切です。薬や食事、運動などを行い、血圧をきちんと管理し脳疾患を予防することが大事です。

血圧は、食塩摂取量に大きく影響されます。減塩については、次回の健康だよりに載せたいと思います。

地域でGO！GO！健康づくり講演会にて