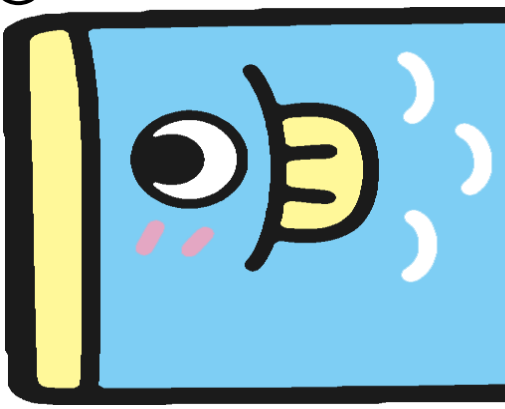
令和 7年 5 月　1日 発行

柄杓田

市民サブセンターだより（ 121 号）

柄杓田市民サブセンター
〒 801－0813
門司区大字柄杓田1407－14
TEL・FAX 341－0102
e-mail:hd-cc@ktqc03.net
発行責任者　佐藤 智美



皆さん、こんにちは！
だんだん暖かくなって過ごしやすい季節になってきました。
5月は,待ちに待ったゴールデンウィークがありますので
天気がよければいいですね！楽しい連休をお過ごしください。

★★★ お知らせ ★★★

5月3日(土曜日)5月6日(火曜日)までは、柄杓田市民サブセンターの(古紙回収・牛乳パック・トレー回収)もお休みです。

～クラブが誕生しました～

★ピンポンズ（卓球）毎週月曜日１３時～昔を懐かしんで楽しんでいます。
★ニコニコ体操（健康体操）毎週水曜日１０時～健康体操は椅子などに座って音楽に合わせ体を動かします。健康寿命を延ばそう！！
参加されてみませんか、ご希望の方は近藤まで見学は自由です。

令和７年度　門司区

子育てサポーター養成講座

～地域でできる　子育て支援～

子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。
無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

日　程:6/6･7/4･8/1･9/5･10/3（金曜日）全5回
時　間:10:00～12:00
会　場:門司生涯学習センター
定　員:20 名程度
受講料:無料
申込期間:5月１日（木)～23 日(金)

↑スマートフォンからも、申込可能です

申込み･問合せは下記へ
門司区役所 コミュニティ支援課
生涯学習係
TEL:093-331-1883　担当:阿部･西
※お電話または電子申請にてお申し込みください。

門司区「新・元気塾」

門司区の生涯学習市民団体「新・元気塾」が企画・運営する講座です。
「北里柴三郎～近代医学の父からのメッセージ～」「最後の門司市長～柳田桃太郎を語る～」「豊臣兄弟」「マンドリンコンサート」など、バラエティ豊かな６回講座で一緒に学びませんか。

●日　程　6/19・7/17・9/18・10/16・11/20・12/18
全て第 3 木曜日（8 月はお休み）
10:00～12:00
●会　場　門司生涯学習センター
（門司区栄町３－７）
●受 講 料　2,000 円（６回で）
●申込締切　5/31 迄※当日消印有効
●定　　員　60 名（応募者多数の場合抽選）
●〒801-8510　門司区清滝 1－1－1
☎331-1883
門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係
「新・元気塾」係

↑スマートフォンからも、申込可能です

※往復葉書または電子申込にて、住所･氏名･電話番号・年齢を記入の上申込み下さい。

【保健福祉課コラム】

家庭血圧測定のススメ

家庭で血圧を測定する目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること です。

◆測定のタイミング 1日2回（朝･夜）

朝：起床後1時間以内、トイレに行ったあと
朝食の前、薬を飲む前
夜：寝る直前　※入浴や飲酒の直後は避ける

◆測定のポイント

●椅子に座って1～2分経ってから測定する
●カフは心臓と同じ高さで測定する

あなたの血圧はどの段階？

正常血圧 正常高値	高値血圧	Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
～129 /80未満	130～139 /80～89	140～159 /90～99	160～179 /100～109	180以上 /110以上

よくある血圧に関する疑問にお答えします！

Q1 測るたびに血圧は変わるので気にしていません。

確かに血圧は様々な要因で変動しており、どの血圧もその時々の血圧としては本当です。普段の血圧の幅（変動）を知ることがとても大切です。家庭でも血圧測定を習慣化しましょう。

Q2 血圧が高くても何ともないから大丈夫では。

高血圧だけでは症状がないのです。問題は症状がない間に血管が傷んでいくことです。脳卒中や心筋梗塞、腎不全などが起こって初めて自覚症状が現れるのです。

毎日家庭血圧を測って自分の体調を確認し、高い値が
続く場合は医師へ相談しましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン2019、血圧記録手帳、保健指導で高血圧パラドックスの解消へ