

# 三永まち協たより 2月号



三永まちづくり協議会

082-426-0741

## 三永消防団 防火訓練

日時:1月31日(日曜日)9:30~11:00

場所:福成寺

昭和24年1月26日、奈良県の法隆寺金堂が火災に遭い、貴重な壁画の大半が焼損しました。

これを契機に、文化財保護の必要性について世論が高まり、文化財保護思想の普及と防火意識の高揚を図ることを目的として、消防庁と文化庁は、昭和30年に「1月26日」を「文化財防火デー」と決めました。以来、毎年この日を中心として、全国的に文化財防火運動が展開されています。

三永では平成26年7月7日に福成寺の夫婦杉に落雷があり、幸い本堂などの建物の被害はありませんでしたが、消火設備が損傷し夫婦杉を一部伐採するという被害がありました。

文化財所在地である福成寺で防火訓練を実施しますので見学におこしください。



## お知らせ

おはぎ弁当のお届け 2月18日(木曜日)12:00頃~

今年度3回目の一人暮らし高齢者見守り事業が実施されます。

今回は「おはぎ弁当」の宅配です。

生活・福祉部会員と見守り協力員の方々の作られたお弁当を民生児童委員さんが配られます。



1月17日(日)

とんどが行われました。事前に小学校で餅つきも行われました。正月のしめ飾りや門松、児童の作った色鮮やかな御幣、教員の方が児童の学業の上達を願って書初めを飾りつけ、今年の年男、年女の児童が点火しました。竹に挟んだもちを焼きこの1年の無病息災を祈りました。



## 【体の固い人】=高血圧!?

暖冬とはいえ、冬は寒い。体も自然とちじこまって固くなり、肩こりなど不具合もおこる。そこで、ストレッチの重要性を見直したい、しかもストレッチで血圧が下がるという耳寄りな情報もある。筋肉の柔軟性がなくなってしまうと筋肉が硬くなり、筋肉中の血管が硬い筋肉に圧迫されて血行が悪くなり、その結果、血圧が上がってしまうらしい。

「体が硬い人」=高血圧 この方程式は説得力がある。

この冬 簡単なストレッチを実践してみよう。  
「足の指のグーパー運動」それと「手首足首を伸ばす運動」  
足首をグルグル回すのも効果的。  
心臓から一番離れた位置にある足の指を動かすと、  
血液を心臓に戻す力が活発的になり、その結果、全身の血行の流れを良くさせ、  
血圧が下げる効果が期待大だ。

テレビを見ながら車での移動中など出先や職場でもどこでもできるので是非 取り組んでみては。

