



健康ひとくち+ 高血圧は血管の病気です

高血圧が続くと…

◆高血圧は、血管の壁が傷つき、血液のめぐりがスムーズにできず、必要以上に血管に圧力をかけている状態です。高血圧の状態が続くと、動脈硬化が原因となる脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症（腎不全）などを引き起こします。

◆「何も症状がないから放置」は危険。1日1gの減塩を続けると、1年で牛乳ビン2本分（365g）の減塩ができます。改善できるところから始めてみてください。

減塩ポイント

- ・ラーメンやそばの汁を残す。（ラーメン1杯=塩分量6～8g）
- ・漬物は控える。（たくあん5切れ=塩分量1.5g）
- ・野菜を小鉢5皿分食べ、体外に塩分を排出する。



◆毎日家庭で血圧測定して、適正値内を保ちましょう。（129/84mmHg以下）

家庭での血圧測定ポイント

- ・毎日同じ時間帯に測定する。
- ・腕の位置は心臓と同じ高さで。
- ・指が1～2本入るくらいの強さで巻く。



社会福祉協議会だより

1月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

善意銀行

金銭預託

栃木県街商協同組合 ……31,044 円

わたのみ基金

JA あぐりっ娘 NPO 法人 NANA ……2,900 円

【累計 179,353,064 円】

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談

「もおか健康相談 24」 ☎ 0120-335-140

携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客さま負担
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

【問い合わせ】健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

おくやみ(敬称略)

ご冥福をお祈りいたします

- | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 光居 信弘 (55) 高勢町二 12/31 | 仁平キヨノ (87) 上大田和 1/12 | 石崎 正行 (82) さくら一 1/20 |
| 柳田 フク (94) 大道 泉 12/31 | 日下田トシ (93) 田 島 1/12 | 井田 堅一 (62) 大谷新町 1/20 |
| 添野 好子 (88) 大根 田 12/31 | 白瀧 久夫 (60) 亀 山 1/13 | 宮川 茂 (81) 東大 島 1/20 |
| 山崎 英明 (86) 根 本 12/31 | 小松 雅廣 (63) 熊 倉 二 1/13 | 永島 喜久 (83) 中 1/21 |
| 菊地 宣枝 (59) 熊 倉 一 1/1 | 齊藤 セツ (81) 中 1/13 | 渡邊 タケ (88) 石 島 1/22 |
| 木村 正夫 (83) 石 島 1/2 | 坂井 章一 (76) 西田 井 1/13 | 堀口 ウタ (80) 東 郷 1/22 |
| 鈴木 昇 (63) 八木 岡 1/2 | 法師 人イセ (95) 熊 倉 町 1/13 | 吉川 速雄 (92) 寺 内 1/22 |
| 長谷川 郁雄 (77) 長 沼 1/3 | 日下田 左内 (76) 田 島 1/14 | 中村 勝江 (34) 熊 倉 二 1/23 |
| 鈴木 賀土 (80) 阿 部 品 1/3 | 若林 和子 (85) 京 泉 1/14 | 石崎 タイ (79) 石 島 1/23 |
| 篠原 光男 (87) 石 島 1/3 | 小菅 シヅエ (86) 物 井 1/14 | 木村 一夫 (76) 久下 田 1/26 |
| 井澤 香 (94) 飯 貝 1/4 | 石川 愛子 (92) 伊 勢 崎 1/14 | 石川 照子 (80) 東大 島 1/26 |
| 小柳 よしの (93) 八 條 1/4 | 山崎 百合子 (90) 高勢町一 1/14 | 大木 ヨシノ (87) 亀 山 1/26 |
| 柳 澄子 (76) 寺 久 保 1/5 | 水澤 ハマ (91) 亀 山 1/14 | 鈴木 キクノ (98) 久下 田 1/27 |
| 松本 晃 (87) 京 泉 1/5 | 海老原 レン (95) 堀 込 1/15 | 安藤 キミ子 (83) 熊 倉 三 1/27 |
| 上野 育一郎 (71) 下大田和 1/6 | 池田 金子 (85) 石 島 1/15 | 石川 茂夫 (92) 中 1/27 |
| 大岡 照夫 (82) 熊 倉 三 1/6 | 上野 一威 (87) 若 旅 1/16 | 上村 はつ (95) 石 島 1/29 |
| 林 秀子 (70) 東大 島 1/6 | 北島 ヒテ (88) 境 1/16 | 石崎 昌一 (91) 下 籠 谷 1/29 |
| 野澤 匡男 (40) 原 町 1/7 | 佐藤 六平 (73) 大谷本町 1/16 | 松島 アサ (90) 荒 町 1/29 |
| 菅谷 ヨシ (96) 根 本 1/9 | 植木 清 (54) 石 島 1/16 | 上野 美廣 (69) 上大 沼 1/29 |
| 大福地 富夫 (59) 久下 田 1/9 | 坂田 ミキ (89) 石 島 1/17 | 仁平 キン (88) 西田 井 1/30 |
| 田辺 コウ (92) 荒 町 1/10 | 小池 操 (99) 物 井 1/18 | 山口 武 (82) 下 籠 谷 1/30 |
| 大関 フキ (86) 荒 町 四 1/10 | 水沼 ツルノ (87) 石 島 1/19 | 藤澤 章 (82) 台 町 1/31 |
| 市村 英子 (89) 根 本 1/11 | 菱 沼 実 (43) 京 泉 1/20 | |

あの日あのころ

第313回
のざわ せいじ
野澤 清次さん
(さくら在住・77歳)



人との出会いに感謝して…



▲新婚当時の思い出の一枚

平成25年2月、ありがたいことに、丈夫な体で喜寿を迎えることができました。77年間を思い返すと、人との出会いに恵まれ、本当に幸せな人生だと感じています。

中学を卒業した私は、久下田にある自転車屋に就職しました。自転車の修理から、当時流行の最先端だった原動機付自転車の営業まで、多くの経験をさせてもらい、社会人としての基礎を教え込まれた11年間でした。

その後、先に上京していた兄の薦めから、東京の重機製造会社に就職しました。27歳で結婚、慣れない東京での生活でしたが、二人三脚で一生懸命頑張りました。2人の子供を授かり順風満帆に思えた39歳の時、オイルショックの影響を受け会社が閉鎖したのです。慌てて仕事探しに走り回っていると、地元の人から、真岡市の日立金属(株)で数人募集があると知らせてくれました。「定年後は地元に戻ろう」という人生設計だったこともあり、これは転職だと再就職、真岡に家を構えました。

日立金属での仕事は、金属を電気炉で液状に溶かし、鋳型に流す状態にする「溶解」という仕事でした。夜勤もあり体力勝負で、約一六〇〇度に達する金属を扱うため、常に危険と隣り合わせの作業でした。家庭を守りたい一心でがむしゃらに働いた結果、無理がたたりヘルニアを患ってしまいました。

この体では仕事を続けられないと退職を考えた時、まだできる仕事があるからと、上司からクレインの運転免許取得を薦められました。その日から毎日、始業1時間前に出社。クレインを借りて必死に勉強し、やっとの思いで免許を取得しました。それから20年間クレイン一筋で働き、健康で定年まで勤め、感謝状まで頂くことができました。薦めてくれた上司への感謝の思いと、あの時の努力が報われた喜びで、胸がいっぱいになりました。

現在、働きながら藤本流の上野先生に習った三味線と民謡を楽しんでいます。夜勤に行く前に稽古をつけてもらうほど、夢中になって覚えた民謡は、真岡市の郷土民謡亀山節など約40曲。今では藤本流だけでなく津軽三味線も楽しんでいきます。

この体では仕事を続けられないと退職を考えた時、まだできる仕事があるからと、上司からクレインの運転免許取得を薦められました。その日から毎日、始業1時間前に出社。クレインを借りて必死に勉強し、やっとの思いで免許を取得しました。それから20年間クレイン一筋で働き、健康で定年まで勤め、感謝状まで頂くことができました。薦めてくれた上司への感謝の思いと、あの時の努力が報われた喜びで、胸がいっぱいになりました。

消費生活センターメモ

シリーズ 357

『簡単に高収入』のメールに注意!

【事例】
携帯電話で「副業」と検索し、「男性とメールのやり取りをするだけで簡単に高収入が得られる」と書かれた内職紹介サイトに登録した。メールのやり取りをするために、何度もポイントを購入したが、男性とやり取りすることができなかった。支払ったお金を返してほしい。

事例のように「収入が得られる」と誘導されたメール交換サイト(出会い系サイト)に関する相談が急増しています。インターネット上の広告などのURLをクリックし、空メールを送ると、出会い系サイトからメールが届くようになります。いつの間にか誘導されているため、出会い系サイトに登録したという意識のない人もいます。

しかし、高額な利用料金を支払ってしまった後に「サクラにだまされた」といっても、出会い系サイト業者は「サクラなんていない。メール交換



ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週 月～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00
ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料