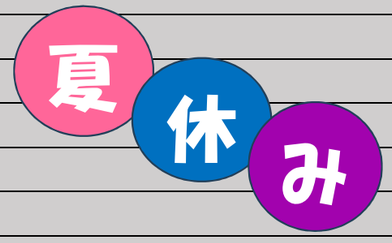
令和８年７月２８日発行／ 発行元：八代市

8月 さかもとコミセンだより

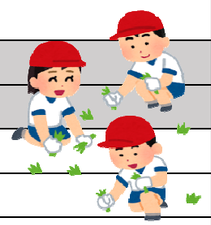
編集：坂本コミュニティセンター　TEL０９６５-４５-２２２８

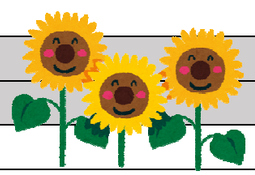


日	曜	コミセン・住民自治協議会行事等	八竜小・坂本中
1	土		
2	日		
3	月	太極拳坂本教室（9:30～）（自主講座ク）	
4	火	坂本町民生委員児童委員運営委員会（13:30～）	
5	水		
6	木	坂本町民生委員児童委員定例会（9:30～） クラフト手芸クラブすみれ（9:30～11:30）（自主講座ク）	
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	太極拳坂本教室（9:30～）（自主講座ク）	【八竜小・坂本中】 閉庁日（～14日）
11	火	山の日	
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	太極拳坂本教室（9:30～）（自主講座ク） 第5回坂本住民自治協議会役員会（9:30～）	【八竜小】 安全点検
18	火		
19	水		【八竜小・坂本中】 小中合同研修会・小中合同運動会総括会 【坂本中】 安全点検
20	木		
21	金		
22	土		
23	日		【八竜小】 PTA親子愛校作業
24	月		
25	火		
26	水		
27	木	クラフト手芸クラブすみれ（9:30～11:30）（自主講座ク）	
28	金		【八竜小・坂本中】 2学期始業式 【八竜小】 バス児童会 【坂本中】 身体測定・四点固定運動期間（～4日）
29	土		
30	日		
31	月		【八竜小】 四点固定運動（～9月4日）









※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など（行事の）詳細は主催者へご確認ください。

健康コラム とまみの畑

Vol.22 見逃していませんか？高血圧の初期サイン！

特定健診後の保健指導で、40代～50代の方から下の血圧は高めですが上の血圧は低いので大丈夫ですよね？と質問をいただきました。

実は**下の血圧が高いのはこれから起こる動脈硬化の初期サイン**かもしれません。そのままにしておくと血管が傷つき弾力性がなくなり、動脈硬化が進行し上の血圧も上昇します。そして、**動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる重大な病気**を引き起こすリスクが高まります。

下の血圧が上がる主な要因としては、**遺伝・肥満・塩分の多い食事・睡眠不足（睡眠時無呼吸症候群の方を含む）・ストレス・喫煙**などです。

健診結果の下の血圧が高い状態は高血圧の初期サインです！**体からのサインを見逃さないようにしましょう。**



健康な体の目安（正常血圧）は、
収縮期血圧 120mmHg／拡張期血圧 80mmHg以下です。
下の血圧もチェックしましょう！

地域学校協働活動をご存知ですか？

地域学校協働活動は、学校と地域が連携・協働し、子どもたちの学びや成長を支える取組です。
市内の各小・中・特別支援学校で、授業補助、登下校の見守り、体験活動補助、読み聞かせ、校内活動支援など、各学校の実情に応じた活動に地域の方々がサポートに携っていただいています。
活動の様子は、市ホームページやInstagramで詳しく紹介しています！ぜひご覧ください！

★活動の様子はこちらから★

市ホームページ
取組内容を掲載



Instagram
活動の様子を発信中
@YT8246SYOGAI


授業サポート


見守り活動

お問い合わせは：　八代市教育委員会　生涯学習課（TEL:0965-30-1110）

「24時間テレビ49愛は地球を救う」八代会場ご案内

今年のテーマ「わたしの家族の話～あなたは誰を想う？～」

８月２９日（土）・８月３０日（日）全国一斉開催！

募金会場のご紹介

- ○桜十字ホールやつしろ（22日【土】13：00～16：00）　※さわやかヤングステージ
- ○イオン八代店（29日【土】10：30～20：00）（30日【日】10：30～20：00）
- ○氷川町竜北道の駅（29日【土】 9：00～17：00）（30日【日】 9：00～17：00）
- ○マルショク日奈久店（29日【土】15：00～18：00）

（問合せ・連絡先）
24時間テレビ八代ボランティア協力会
常務副会長兼常任委員長
柴田裕治
携帯 090- 4585-1991

坂本住民自治協議会だより
えがお

発行:令和8年7月28日　第107号
坂本住民自治協議会（坂本コミセン内）
TEL　45-2228　　FAX　45-2283
メール　ikiiki-sakamoto@outlook.jp

さかもと安心安全のつどい

７月４日（土）は雨予報でしたが、１５０名程の方にお集まりいただき、無事に安心安全のつどいを開催出来ました。
まずは安全安心の日宣言文を、深水地域振興会の山口龍秋さんに宣言いただきました。その後各地域振興会から数名ずつ献花をしていただきました。



←献花台の前で、宣言する山口龍秋さん（深水地域振興会長）



献花のようす→（各地域振興会代表者の皆様）





飾付まで雨は降らず、各地域色とりどりに竹を飾り上げました。８地域振興会や保育園、八竜小・坂本中にご協力いただいた水色のハンカチも、曇り空をさわやかに色づけました。

コミセン内では、支え合いセンターによる「よんなっせカフェ」も同時開催されました。冷たい緑茶やコーヒーに、皆さん癒されていました。



ご参加いただきありがとうございました。
行事終了後、献花用の花もお持ち帰りいただきありがとうございました。



編集雑記：献花台の飾りは蘭や白ユリ、カーネーションもありました。とくに白ユリは八重咲で上品なのに豪華、しかもあの厄介な黄色い花粉まみれのおしべが無い！おしべが花びらに変異した品種なんだそうです（松田）