

## ◇◆「住民活動ふれあいまつり2017」参加団体の皆さまへ◆◇

### 【全体説明会・交流会開催】

住民活動ふれあいまつり開催に際し、目的やテーマ等を共有し、団体の参加内容や備品等についての確認をします。また参加団体同士の交流を図るために交流会を開催します。ぜひご参加ください。

#### ＝全体説明会・交流会＝

日時：10月7日(土)10:00～12:00

場所：ふれあいプラザさかえ 3階 大会議室

内容：必要備品、レイアウト等の最終確認  
参加団体同士の交流

### 【参加団体への支援について】

まつりの参加団体に下記の支援をします。

#### 1. 模造紙2枚無料配布

団体の活動目的や内容、活動日などをわかりやすくパネルにして展示しましょう。

#### 2. 印刷製版代1枚無料(用紙は持ち込み)

団体の活動紹介や、会員募集チラシを作成しまつり当日、来場者に配布しましょう。

※模造紙配布、印刷機利用は9月1日(金)～

問合せ先：住民活動支援センター

TEL0476-80-1733

## なるほどキーワード

### 《血管年齢って何？》

#### 血管年齢を測定しよう！

ふれあいプラザさかえ窓口の横に血管年齢測定器が設置されているのを知っていますか？

血管年齢は、血管の老化度合いの目安を表す指標です。血管年齢が実年齢より高いと動脈硬化が進行していることを示し、血管年齢が低いとそれほど進行していないことを表しています。

動脈硬化は、血管の老化などにより、血管が硬くなったり、様々な物質が溜まることで血管が狭くなったりし、血管内の血液の流れが滞ってしまうことを言います。動脈硬化が進行すると心疾患(狭心症、心筋梗塞など)や脳血管疾患(脳卒中、脳梗塞など)を引き起こす恐れがあります。

### ◇◆◇血管年齢を元気にするポイント◆◆◇

#### ●運動

運動は血管年齢を改善するだけでなく、健康面で、様々な良い効果があります。日常生活の中で、自分なりのスタイルでまず10分間、体を動かしてみましょう。運動習慣のある方はさらに10分を目指してみましょう。ウォーキングは全身の血流を良くし、ストレス解消にもなります。ストレッチ運動は血行を良くし筋肉や骨づくりのサポートをします。

#### ●食生活

魚に含まれるDHA、EPAや、納豆や豆腐などの大豆製品には悪玉コレステロールを下げる効果があり、動脈硬化を予防します。また、塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり血管を老化させてしまいます。減塩を心がけ、食べ過ぎないように、バランスのとれた食事を実践しましょう。

#### ●禁煙

たばこを吸うことだけでニコチンの影響で血管が縮み血流が悪くなったり、詰まりやすくなり動脈硬化を促進させ、血管年齢を引き下げます。たばこは動脈硬化のリスク要因として最も大きいと言われています。たばこの影響について知り、禁煙をしてみませんか？



ふれあいプラザさかえ  
受付窓口の横