



地区の世帯数・人口
 (令和5年8月末日現在)
 世帯数 3,105 (+3)
 人口 6,129人 (+9)
 (男2,857 女3,272)

小羽山だより No.438
 発行者 地区コミュニティ推進協議会
 事務局 小羽山ふれあいセンター
 電話・FAX 31-3677
 obayafc@c-able.ne.jp

あおぞら号巡回予定(第1・3土曜日)
 ○日にち: 7日・21日
 ○時間: 10:10~10:30

○燃やせないゴミの日・・・26日(木)
 ○古紙の日……………19日(木)



10月の行事予定



日	曜	行事	時間
4	水	民生児童委員協議会	19:00
5	木	防犯部会会議	19:00
6	金	コミュニティ推進協議会会議	19:00
7	土	小羽山人間ドック	9:30
11	水	夢っ子広場(ミニ運動会)	10:00
12	木	安心安全見守りネットワーク	18:00
15	日	歩こう会(大平山 防府市)	8:00
16	月	ふれあい運動推進員会会議	19:00
17	火	体育振興会会議	18:30
22	日	カローリング大会(小学校体育館)	9:00
25	水	クッキングスクール	9:00
26	木	福祉委員部長会会議	19:00



カローリング大会のお知らせ

体振会長 吉本とよ子

下記の要項で開催いたします。
 たくさんの方の参加をお待ちしております。

日時: 10月22日(日) 9時から
 場所: 小羽山小学校体育館
 持参するもの: 上履き・飲み物
 申し込み: 小羽山ふれあいセンター
 電話 31-3677
 締め切り: 10月13日(金)
 詳しくは班回覧で!



あおぞら号巡回時間の変更

9月までのあおぞら号巡回時間 10:10~10:40
 ↓
 10月からの巡回時間 10:10~10:30
 ※時間が短くなっていますのでお気をつけて!

夢っ子広場開催

~ミニ運動会~
 日時: 10月11日(水)10時
 場所: 小羽山ふれあいセンター2階大会議室
 お母さんと一緒にあそぼう!
 パン取り競争やお母さんとかけっこしますよ。
 連絡なしで当日参加できます。皆さん来てね!

ふれあい昼食会のお知らせ

対象者は75歳以上のおひとり住まいの方です。(昭和24年4月1日以前に出生された方)
 昼食会に参加希望の方は小羽山ふれあいセンターまで電話で申し込みを。電話31-3677

日時: 11月26日(日) 10時30分
 場所: 小羽山ふれあいセンター大会議室
 締め切り: 10月20日(金) 【福祉委員部長会会長 小泓良雄】



小羽山ふるさとまつり

令和5年11月11日 13時~ (作品展のみ)
 11月12日 10時~15時
 (作品展・演芸・バザー・もちまき)

遊休品のご協力をお願いします!
 たくさんある方はご連絡ください。
 受け取りに参ります。
 ふれあいセンター電話31-3677

センターに申込書あります!
 バザー一出店者
 作品展示申込
 演芸出演者

10月6日(金) 締め切り

主催: 小羽山地区コミュニティ推進協議会

ハロウィンパーティー

主催：小羽山ユースリーダー

お待たせしました！夏休みに開催していた肝試し大会が ハロウィンになって皆さまの前にお出ましますよ。さてさて、どんなパーティーになりますか！ お楽しみに♡

食べ物販売・ヨーヨー釣りやゲームもありますよ！ みんな来てね！

※詳しくは小学校で配るチラシを見てね！

日時：令和5年10月22日（日）9時～15時まで

場所：小羽山ふれあいセンター 全館 学童広場



皆さん、お変わり
ございませんか？
ハロウィンパーティー
でお会いしましょう！！

防災教室実施

会長 伊藤 哲夫

9月3日（日）9時開始で小羽山ふれあいセンターにて自主防災会主催の防災教室が開催されました。

今回は、宇部市防災危機管理課の源島さんが講話をされ、防災マップの読み方なども教えてもらいました。今年は関東大震災から100年という年です。怖いのは年々災害の規模が大きくなってきていることです。改めて、家族で避難場所等話し合い、命の安全確保に努めましょう。



源島さん
防災危機管理課



学童の子ども達も沿道で安全祈願



交通安全協会小羽山分会 会長 井上 信正

4地区合同交通安全運動実施



9月22日（金）小羽山地区にて、小羽山・鶴の島・新川・藤山の交通安全協会委員さんが安全を祈願して、立哨しました。

おばやま健康ナビ

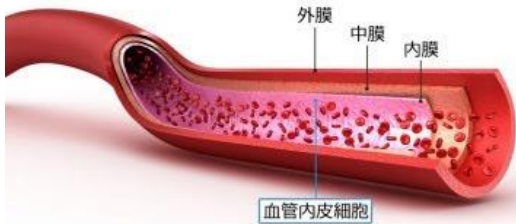


適度な有酸素運動は若返りのポイント!!

【問題】運動すると血管の内皮細胞から「ある物質」が分泌され、血管を拡張してしなやかにしてくれます。血管の老化を防ぐカギとなる、この物質とは？

- ①一酸化炭素 ②二酸化硫黄 ③一酸化窒素 ④アンモニア

正解：③一酸化窒素



血管内皮細胞

血管を柔らかくするカギ「一酸化窒素」

一酸化窒素は、血管の内皮細胞から放出される物質で、血管を広げてしなやかにし、血圧を安定させてくれます。

一酸化窒素は、血管を若く保ち、動脈硬化を防ぐ作用があります！

つまり・・・一酸化窒素をたくさん放出できれば、

血圧は下がり、血管も柔らかくなります！

一酸化窒素がたくさん出るには？

運動により血流が増えると多く排出される！

適度な運動(有酸素運動)

1日30分以上、週3回以上合計180分以上/週

オススメ！

運動すると、血液循環がよくなり、上の血圧(最高血圧)が上がり、下の血圧(最低血圧)が下がります。

このように上と下の血圧の差が大きくなると、血液が波打って運ばれるようになります。その波打つ動きにより、

血管内膜にある内皮細胞が刺激され、一酸化窒素が増加します！

その他にもいいことたくさん★

一酸化窒素は、血管内の悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を防ぐ作用も！！

運動の種類

◎有酸素運動

：酸素を必要とする運動、比較的軽めの運動を持続的に行うことで体内の脂肪を燃焼させるもの
例 ウォーキングやジョギング、エアロビクスなど

◎無酸素運動

：短時間で強い筋力を使うことで、筋量を増やし、基礎代謝を高める効果あり。

例 短距離走や筋トレ

血管を強くするためには、心臓への負担が大きい無酸素運動より、

適度に体を動かす有酸素運動が適しています！

少し汗ばむ、中程度の運動が効果的！

朝・昼・夜で分けてもOK！