

胸ドキは 恋かと思へば 心臓か

心筋梗塞は年間を通して12～2月に特に多くなることが分かっています。

立神峠だより

問 立神峠公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

今年一年を元気で更に多くの観光客を呼び込み知名度向上に努力します

新年あけましておめでとうございます。皆様にとりまして輝かしい新年をお迎えのことと思います。今年は、指定管理者として12年目を迎えます。当初と比較して立神峠公園の知名度は飛躍的に高まっており、今後も更に知名度は増すでしょう。

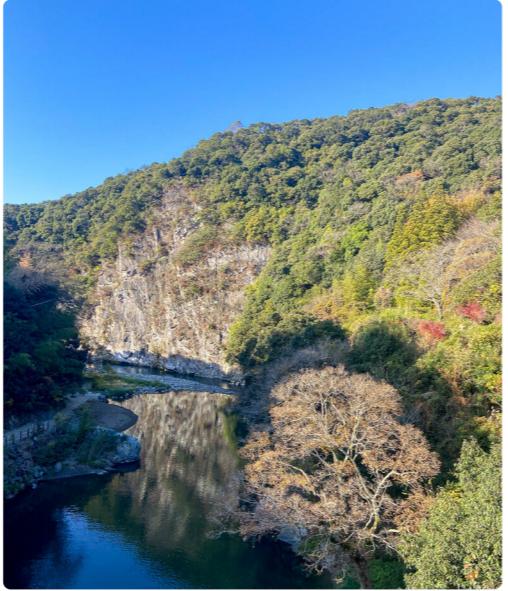
スタッフ一同、公園整備に万全を期すことをお約束いたします。

さて、ここ立神峠里地公園も新たな日差しを岩肌に浴びながら輝かしい新春を迎えております。新年の初詣とともに、是非ともお立ち寄りください。

桜の季節・紅葉の季節・川遊びそして、靈感豊かなパワースポットとしても有名になることでしょう。

町民の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

スタッフ一同今年も更なる飛躍の年になるよう気合を入れて頑張ります。



今年多くの外国人観光客が押し寄せる予感がします

昨年は、テレビにラジオに新聞にと、引っ張りだこの一年でしたが、今年は更に立神峠の魅力を発信していきたいと考えています。

シイタケの駒打ち体験やタケノコ掘りや薪割り体験など、身近な環境学習や外国人に対する火打石体験など色々な趣向を考えています。

SNSで発信し、今まで以上の外国人が押し寄せるように頑張りたいと思います。東南アジアやヨーロッパの人たちにも宣伝したいと考えています。



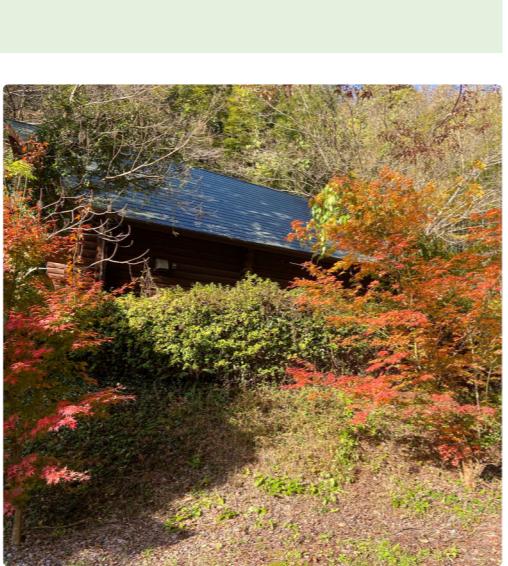
立神峠を紅葉の名所に更に植樹を推進

約250本のカエデ・紅葉を管理棟・キャンプサイト・火の広場・火の国橋周辺にスタッフ一同で植樹しました。年々大きくなり公園全体が朱色に染まりつつあります。更に、幼木を300本寄せ植えするとともに、その種子をプランターに植え付けました。我々の子ども・孫たちのために立神峠公園が紅葉の名所になるようにとの願いからです。

キャンプサイトが紅葉に染まる景観をお見せできるようにしたいと思います。

立神峠公園は日々進化しております。是非、遊びに来てください。

氷川町の皆様に愛され観光客の心を和ましながら、親しまれる公園づくりに邁進することをお誓いします。



- ① 寒さで血圧が急上昇しやすい
血管がギュッと縮み、血圧が急に上がることがあります。
これが発作の引き金に。
- ② 交感神経の興奮
冬は冷感刺激によって交感神経優位になり、血圧がほかの季節よりも高くなる傾向があります。
- ③ 年末年始の生活の乱れ
飲酒・食べ過ぎ・睡眠不足など普段と違う生活の影響で、心臓や血管に負担がかかりやすくなります。



健康相談のお知らせ
色々なお悩みを保健師や管理栄養士がお聞きします

・健康センターで
・電話で
・オンラインで

まずはお気軽にご予約を

これらのことを心がけて、安全に冬を過ごしましょう。

また、血圧や血糖・血中脂質が高値であるが、未治療・中断している場合は速やかに病院へ。

健康状態が分からぬ場合は、1月末まで個別健診実施中です。詳しくは健康センターまでお問い合わせください。

・朝・夜の2回測ると変化に気づきやすい
・数値だけでなく「いつもと何か違う」の変化に注意する

お問い合わせ
氷川町健康センター
☎0965-52-7154