

# 自分の血圧、自分で計ろう

## 市民待合室に自動血圧計を設置



市では、健康管理に対する市民の意識高揚を図るため、自動血圧測定器を市民待合室（市民課前）に設置し、四月二十七日から無料で利用してもらっています。

この血圧計は、デジタル式のもので初めての人でも簡単に操作できます。利用者が測定器の中に腕を通し、カフ巻付けハンドルを手前に引いてスタートボタンを押すだけで簡単に測れます。測定時間は約五十秒。測定が終わると、血圧の最高値・

最低値、脈拍、測定年月日・時・分が記録されるほか、「血圧は、からだの調子や精神的なことによってかなり変化します。定期的な日ごろの変化を知り、自分のベースを記録して健康管理に役立てましょう」と書かれた用紙が出てくる仕組みになっています。

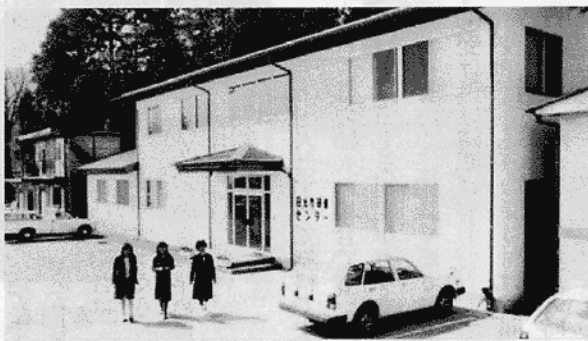
市保健衛生課では「市役所を訪れたときはぜひ測定して、自分の健康管理に役立ててほしい」と、皆さんの利用を呼びかけています。

## 研修センターの一部を開放 五月から利用できます

職員研修の場として市役所東側に建設した「日光市研修センター」を、市民のかたにも利用してもらおうことになりました。同センターのうち利用できるのは、一階の大会議室、二階の中・小会議室と和室で、いずれも会議や研修をするときに限らせています。利用できる団体も公共的な団体、あるいはこれらに準ずる団体となっています。

申し込みの方法は、利用団体の関係する課に申し込むことになっています。また、どの課にも関係のない団体は総務課に申し込んでください。利用できる時間は、月曜日から土曜日の午前九時から午後九時までです。なお、日曜日と祝日は原則として利用できません。使用料は無料です。利用についての詳しいことは市役所総務課（☎五四一―一―一内線二四・二二五）へお問い合わせください。

公共的な団体などに解放されることになった研修センター



# 寸描



設置された自動血圧計

## 「やさしさ」を

「我が身をつねって、他人の痛さを知れ」と言う。「世の中はそうとばかりはいかないよ。知育一辺倒の受験地獄を見てごらん、食うか食われるかの企業努力や、諸諸の生きるための駆け引きを考えてみたら……」等々、と

意見が出てくることだろう。こうした考え方の基本は、すべてが自己中心であり、物や金偏重の物質中心である。

持が移ってしまっていないだろうか。『福祉の時代』と言われて久しい。もう一度考え直して見る必要がないだろうか。人の痛みを、人の悲しみを、自分のものとして考えられるやさしさをもつことの大切さを。

（日光市長 斎藤善威）