

国保とわたしたち その11

積極的にからだづくりを



●成人病を予防しよう

病気になるたら、少しでも早目に治療を受けて手遅れにならないようにすることが大切です。同様にふだんからからだを鍛え、病気に負けない体力を養うことはもつと大事なことです。

とくに、成人病はかかったら治るまでに時間がかかり身体的にも精神的にも、かぜひきや腹痛とはちがつて不安や苦痛が大きいものです。このような成人病を防ぐうえで、日常生活をいかにうまく過ごすか、その一つに生活上の注意があげられます。たとえ

- 米飯のたべ過ぎ
- 塩づけ、つけもの、タラコなどの塩からいものとり過ぎ
- あぶらみの多い肉、バター

ヘットなど動物性脂肪分のとりすぎ
●新鮮な野菜、くだもの、海藻類不足などということがありませんか。精神的な疲労の蓄積も成人病に関係ありますが、食生活が成人病に及ぼす影響はとてつもないのです。疲れは早目にとり去り、食生活に十分注意して成人病を防ぎましょう

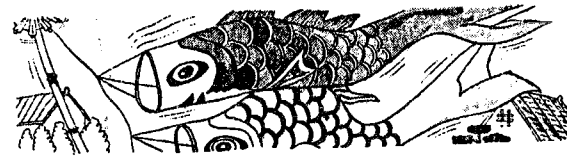
●毎日きまつて適度の運動を
現代人総運動不足といつても過言でないくらい、からだを動かすことが少なくなっています。人間のからだは使わなければだんだんと退化してゆきますからいざというときに必要な体力がなかったり、病気に負けやすくなったりします。

●日常の体力低下を補うため
にも一日五分でも一分でも運動をしましょう。

●歩く
わずかな区間のバスの利用や買物に行ったときのエレベーター・エスカレーターの利用はつとめてさけ、階段のぼりおりは自分の足を使いましょう。

第31回児童福祉週間

子供の幸せは明るい家庭から



さわやかな五月の空に、鯉のぼりが高くおよいでいます。

この空のように澄んだ環境のなかで、健康で明るい子供に成長するように――。

そんな願いをこめて、今年も五月五日の「こどもの日」から一週間、第三十一回の児童福祉週間がはじまります。

また、五月の第二日曜日は「母の日」。明るく健康に育ててくれたおかあさんに、感謝の気持ちを込めてカーネーションを贈りましょう。

②走る
はじめは一〇分くらいのごく軽いかけ足で。慣れてきたらもう一〇分ふやしてゆきましょう。これをやらなければどうも調子が悪いと思うようになったらシメタものです。

●逆立する
逆立ちは血のめぐりをよく家族そろって壁を相手に逆立ちをしましょう。

●共済関係の存する者
五十嵐芳一 白井 重栄
長沢万寿広 木伏 留一
清水 新二

●学識経験を有する者
高山関太郎 岡田 六衛
損害評価委員
樹田 治作 笠原 弘司
金子 勇

建物共済

掛金が引下げられました
農業者共済の建物共済掛金が四月一日から下表のように改正されました。

種別	旧共済金	新共済金	備考
普通物件	1,500円	1,200円	一般木造住宅
1~1			
特例物件	2,400	1,900	集会場、神社等
2~1			

新委員選任される

農業共済の委員の任期が三月三十一日に満了しましたので、新たに次の方々を三月町議会において選任されました

第五回町旗争奪野球

本年度第五回を迎える町旗争奪野球ナイターリーグ戦が二十四チーム(昨年十八チーム)が参加し左記の通り

開会式
五月七日午後七時三十分
会場
中学校グラウンド
日程
八月上旬までの間、日曜日を除いた毎日とする。

町の人事異動

四月一日付で、町職員の人事異動が次のとおり発令されました。()は前任

▽開発振興課
振興係長 高橋修二(昇任)
▽企業課
施設係長 坂井敏雄(昇任)
ガス主任 白沢文雄()
水道主任 田沢秀造()
新採用 丸山 賢

▽小須戸保育園
園長 荒木愛子(矢代田保育園)
園長 荒木テル(矢代田保育園)
園長 赤塚洋子(幼稚園)
園長 壺屋美枝子(横水保育園)
園長 調理員 間島勝子(給食センター)

▽矢代田保育園
園長 大野ヤウ子(横水保育園)
園長 田村直子(小須戸保育園)
園長 調理員 阿部静枝(小須戸保育園)

青少年白書

男の子は「野球選手」 女の子は「幼稚園の先生」

子供たちはいま、なにを考へ、悩み、どんな遊びをしているのだろう――さきごろ総理府がまとめた五十二年版「青少年白書」は、子供たちの全体像を浮きぼりにしています。

そのなかのいくつかを紹介すると――。

△遊びはテレビで
小学生のふだんの遊びは「テレビを見る」が、男女ともにトップ。ついで「本、マンガを読む」「自転車乗り」の順になっています。

これは昭和二十九年当時の小学生の遊びベストリスト「なわとび」「鬼ごっこ」「バースポール」と比べると、遊び方もガラリと変わっていることがわかります。

△なんでも話し合える
どんな友達か、欲しいか、という問に対して答の多かったのは「なんでも話し合える」「いろいろなことを教えてくれる」「秘密を守る」人が上位を占めています。また欲しい友達条件としては、「スポーツが上手」「勉強ができる」「遊び道具をたくさん持っている」などをあげています。

△華やかな職業にあこがれ
子供たちはいま、なにを考へ、悩み、どんな遊びをしているのだろう――さきごろ総理府がまとめた五十二年版「青少年白書」は、子供たちの全体像を浮きぼりにしています。

山火事に注意

これから山へ行く機会が多くなりますが、一寸の不注意で大火事故が発生しては、くれぐれも火には十分に注意をはらってください。

山火事に注意

特にタバコや野火の残り火には気を付けましょう。

山火事に注意

四月十五日までの十日間、春の全国交通安全運動が実施されました。

山火事に注意

四月十五日までの十日間、春の全国交通安全運動が実施されました。

春の全国交通安全運動終了

去る四月六日、四月十五日までの十日間、春の全国交通安全運動が実施されました。

交通安全母の会から

交通安全母の会から交通安全運動が実施されました。

交通安全母の会から

交通安全運動が実施されました。

交通安全母の会から

交通安全運動が実施されました。

交通安全母の会から

交通安全運動が実施されました。

感謝の気持ち

元日に置いてあるんですね。母が買ってくれたのです。うれしかったですね。母の「本当にやりたいことをやりなさい」という一言で、野球を選んだのです。兄は医者をやっていますし

感謝の気持ち

元日に置いてあるんですね。母が買ってくれたのです。うれしかったですね。母の「本当にやりたいことをやりなさい」という一言で、野球を選んだのです。兄は医者をやっていますし

感謝の気持ち

元日に置いてあるんですね。母が買ってくれたのです。うれしかったですね。母の「本当にやりたいことをやりなさい」という一言で、野球を選んだのです。兄は医者をやっていますし

感謝の気持ち

元日に置いてあるんですね。母が買ってくれたのです。うれしかったですね。母の「本当にやりたいことをやりなさい」という一言で、野球を選んだのです。兄は医者をやっていますし

事故別	3月	
	発生件数	傷者数
人身事故	2(3)	2(4)
物損事故	0(0)	3(5)

園児、児童に対し、交通事故防止のため、交通安全腕章を贈りました。

これは交通事故にあわないよう、ドライバークの注意をうながすために贈られたものです。園児は身体につけて通園させるようにしてください。

そういう意味でも母は子供に大切に育ててくれたと感謝しています。

母の日には、ぼくもカーネーションを贈ります。(東京読売巨人軍 王 貞治)