

★日が短かくなつたので、つい今しがた、子どもたちといっしょにおやつを食べたばかりと思っているうちに、さっと暗くなつてしまつます。12月に入ると、一年中でいちばん日あしが短くなり、まごまごしていると、すぐ一日が終わつてしまつます。

★暮れやお正月がまもなくやってきますが、その時になつて急にあわてないように、まず小さな物からそろえておきたいものです。たとえば、石けん、チリ紙、電球など家庭の必需品です。それに「もちあみ」、「つまようじ」などもつい忘れがちですね。

★気温が1度下がると、ごはん一ぱい分のカロリーが余計いるといわれています。寒さ

を防ぐには、まず十分な栄養をとつて、からだの中からあたためることが一番いいようです。それには、肉類やチーズなど良質なタンパク質が効果的です。中肉400グラム食べるといふと6~7時間は、体内の熱の発生量が3~4割増すといわれています。

★また、体内にとり入れたカロリー源を、エネルギーにかえるには、ビタミンB<sub>1</sub>が欠かせません。ニラ、ニンニク、ネギ、ニンジンなど、肉類と同時にとることです。



## 食

★心せわしい年の暮れはもうすぐそこまできています。冬物の衣類は、もうすっかり整っておりますか…。お正月用の晴着の点

検をお忘れなく。タンスにちゃんとしまつてあるはずの和服のそでつけがほころびてたり、モーニングのボタンがとれかかっていて、いざ着て出ようとするときになって、針を使わなければならぬ羽目にならぬよう…。

★衣類の点検は、あまりおしまつてからですと、細かなところを見落すことがあります。早めにしっかりと調べておきましょう。

## 衣

★これから暖房効果を考えて、建てつけのスキ間の補修や、ふすまの振りかえはお済みですか。うっかり忘れられているのが、台所やプロ場の防寒対策です。

★主婦が台所で立って働く時間は、バカにできません。いちどに2時間も3時間もいるわけでないにしても、1日延べ時間にすると、相当な長さになります。台所は主婦の城、家族の栄養源をつくり出すところですから、上ぶたのスキ間など暖かさを逃がさないように工夫してみてください。

## 住

篤志に感謝します

寄付

◇東北電力(株)新津営業所 防犯灯二十一組  
◇新津電機商組合 防犯灯十組  
△社会福祉事業に△

△井柳真由美さん(七日町)  
一円玉で.....一五〇円

果実・贈答品

駅前 八百勤  
TEL (3)1361

社員募集  
植字工・文撰工・機械工・セールス  
年賀は荒木印刷で  
荒木印刷所 TEL (2)2554

私は十八歳の青春時代から提唱で、小谷地区を発端に新津、五泉、亀田の各学校、諸官所、北浦、新発田、新潟地区まで、学校教材資料の花壇用球根、園樹用樹を、早朝から自転車飛ばして緑化運動に専念して働きかけたのが、身心鍛錬健康練習となつたので毎朝五時起床、神前に神酒をそなえて礼拝、私独自の体操を五分、庭園植樹の

人間と太陽と緑…緑は人生に安らぎを与え、日光は万物に生氣を供給して自然を育てる。これがわが家庭統的健康法です。

課です。

父は「百姓はしなくとも

自分がうら玉そうというから

少量は大好物、性急になら

いを払う玉そうというから

趣味は腹八分主義、酒は愛

手入れ、寒梅、盆栽、鉢物に水を与え、知人から請購の七福神、觀世音菩薩(タラマ)などの画像を描いてそれから友人を訪問、時局漫談に花をさせ、その日その日を愉快に暮すのが日

です。

私の健康法

(8)

水道管の凍結防止に  
不凍水栓を

凍結を防ぐための根本的な解決には「不凍水抜き水栓」を取り付けることを水道局では勧めています。

不凍水抜き水栓を取りつけると、前の晩に水を抜いておくだけで、水道は凍ることがないという便利なものです。

この水栓を採用してから5年くらいになりますが、その効果が実証されていますので、一昨年以来、新設される水道には、必ず取り付けることになっています。まだ取り付けていない家庭がありましたら、安心して冬期間を過ごせるようこの機会にぜひ取り付けましょう。費用は4,000円~5,000円程度です。ご希望のかたは指定工事店へ…。

郵便局では、例年十一月中旬から年末にかけて、ふだんの月の約二倍になる贈答用の小包を中心とした郵便物が差し出されるため、年末におしまってから出されるとされます。そこで、小包のみ輸送のときは、早めに計画するなど次のことについてみなさんは協力を呼びかけています。

●小包は、遅くとも十二月十五日ころまでに差し出します。贈り物は、寝ぐらでなくなります。



## 毎日を愉快に

栗宮 小林 喜知衛

よい。百姓仕事を守つてゆけ」といわれ、好きな仕事を收入を得て、百姓の上手な人にかからばよいと悟りました。趣味と生活の一体化を守り六十七年の歳月を過ごしました。私の座右の銘一気康と幸福を願わざるものはありません。日本伝統の七福神、幾多の画像を描きこ

私は昭和四十年に福寿会創立、人生この世に生をうけたる以上は、自己の健康と幸福を願わざるものはありません。日本伝統の七福神、幾多の画像を描きこ

せば、自分の生活様式自身に対する健康法が生じてくると信じます。昭和四十年に福寿会創立、人生この世に生をうけたる以上は、自己の健康と幸福を願わざるものはありません。日本伝統の七福神、幾多の画像を描きこ

れを床の間に掲げ、朝夕礼讃、自らの福寿、長命を祈念して、人生を有意義におくる趣旨の会をつくりました。

私の日常健康法を一句讀み、自らの福寿、長命を祈念して、人生を有意義におくる趣旨の会をつくりました。

●擂粉木がつぶして出来し味噌汁を曲るしゃくしが没むはかりなりた。

●今年十二月間、社会会員等や人間としての自尊心を持ち、権利をからむる運動がされ、実現の道がひらけ、公共の福祉や生活水準の向上によって、恩恵をうけ、各自が一つのイメージを持ち、快楽と健康の長き人生を送ることを祈念します。

(園芸業・六十七歳)

年末の小包輸送を早めに計画を

●擂粉木がつぶして出来し味噌汁を曲るしゃくしが没むはかりなりた。

●今年十二月間、社会会員等や人間としての自尊心を持ち、権利をからむる運動がされ、実現の道がひらけ、公共の福祉や生活水準の向上によって、恩恵をうけ、各自が一つのイメージを持ち、快楽と健康の長き人生を送ることを祈念します。

●住所以て名は、見やすく大きく書きましょう。寮やアパート、室番号などの肩書き袋に入れるなどして、とくに念入りにつつみます。

●大量の小包のみの中には、つみが破れ、先がわからなくなったり、中身が飛び出したりするものがあるそうですが、誰など、水分を含んだものは、他の郵便物を汚すおそれも出でます。ビニールの袋に入れるなどして、とくに念入りにつつみます。

●大量の小包のみの中には、つみが破れ、先がわからなくなったり、中身が飛び出したりするものがあるそうですが、誰など、水分を含んだものは、他の郵便物を汚すおそれも出でます。ビニールの袋に入れるなどして、とくに念入りにつつみます。

●郵便番号は、住所の上部(右肩)に正しくはっきりと書きましょう。

秋・冬の靴セール  
暖かい防寒ブーツ・完全防水ブーツ  
クラリーノ防寒シューズ・ゴム長靴  
豊富取りそろえ  
ほか大特価サービス品があります

靴のイザワ  
TEL 0625

ことし新調するコートは……いろいろあります  
き丈ら 洋装店  
(2)1495