1,003名が成人に

新成人の門出を祝う

さっそうと会場入りする新成人者のみなさん

日赤に加入を

申し込みは区長さんへ

日本赤十字社（日赤）ではいま社員加入運動をすすめています。

日赤は、人道、博愛、奉仕の精神を使命として、災害救助や献血事業など行なって、すべての人々を苦痛から救うことを目的としている団体です。また、これらの事業に必要な資金は、すべて社員からの社費によってまかなわれていますので、社費の増減が直接これらの活動に大きく影響いたします。

そこで日赤では、さらに事業の進展をはかるため、社員をふやす運動をすすめているのです。

まだ加入されていないかたがありましたら、お近くの日赤協賛委員（区長さんが兼務しています）にお申し込みされるよう、ぜひ協力しましょう。

消火器

不法販売行為にご注意ください

近ごろ県内各地に、戸別に消火器を販売して歩いている業者がおり、不良品や違法に高い値だんで買わされた——という被害が目立っています。

消火器には、国家検定品であれば「国家検定マーク」が表示されており、価格もそれぞれの型式によって決められています。

もし、あなたのお宅へ伺って消火器を販売する業者がありましたら、検定マークや販売値だんなどに十分注意して不審な点が少しでも見受けられるさいは、すぐ消防署に連絡してみてください。

なお、市の消防署や消防団などでは、特定の消火器販売業者の推せんはしていません

私の健康法

（14）

日常生活にも生きている

運動の合理化

佐久間弥太郎さん（秋葉一）

今号は、チョット趣向をかえ、ご夫婦仲のよい佐久間弥太郎さん（秋葉一）のお宅へ伺ってお聞きしてみました。私自身とりたてて披露するものは——と謙虚に前置きしながらお話しくださいました。

仙台市ご出身の佐久間さんは、学生のころから野球水泳、柔道といった万能なスポーツマンで、とりわけ柔道は、講道館の三船久蔵先生から師事を受けられ、七段という市内一の高段者です。今では、週に三回、卒先して市内の小・中学生への指導やら、県柔道連盟の副会長もつとめられるなど、しごとのかたわら柔道に情熱をささげておられます。

私が教えを受けた三船久蔵先生は、運動の合理化ということを強く説いておられた。例えば、靴を履くにもどんなに疲れた時であっても、腰をついては絶対に履かない。こんな小さな一つの動作でも、からだを動かすということを、継続して習慣化する努力をしておられた—ということです。

"からだを動かすこと"と"計画をたてて習慣化する努力"これが健康を保持するに大切なものであることを感じながら、ご自身の日常生活も伺ってみました

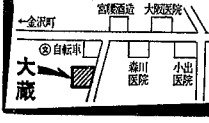
私は、お風呂に入ると、「亀の子タワシ」で全身マッサージをここ数十年来欠かしたことがありません。その動作も、上下左右、からだを大きく使いながらのマッサージです。また、一日十五分くらいはエキスパンダーを相手に、年に相応したバネのもので、数をこなすよう心がけています—と、積極的な運動の合理化が、ここでもはつらつと生きているように思いました

子どもたちの柔道練習には、強くなることよりケガをしないよう基礎練習をしっかりさせ、しつけなども柔道をとおして指導しています。これらの習慣化が、規則正しい生活態度にもつながるのですから——と穏やかに語る佐久間さん。

七十三歳という年齢を少しも感じさせないのは—などと思いながら…。

お金を貸します

＊ご希望の方は今すぐ(3)—0358番へ
＊保証人不用・サラリーマン優遇
＊返済方法は月賦ですから非常に便利です



(株) 大蔵

☆新潟営業所 新町1丁目12—15・TEL(30358)
☆本社 三条市一の木戸484・TEL02563-2-2507

男の服 いつちだ
TEL 2—0648