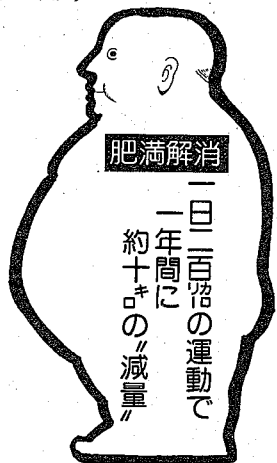


3ページから



200カロリーを消費する運動量

ジョギング(緩走)	30分
テニス・バドミントン	35分
歩行	50分
ゴルフ	65分
自転車(平地)	70分
洗濯(脱水式洗濯機)	84分
〃(手洗い)	76分
アイロンかけ	90分
子ども(5kg)をだいて歩く	90分
〃 背負って歩く	68分
〃 乳母車で押す	66分
調理	112分
食器洗い	112分
掃除(ほうき)	72分
〃(電気掃除機)	84分
ぞうきんかけ	54分
ふとんのあげおろし	50分
草むしり	66分

これは、脂肪に換算すると約三十キロが燃焼(減少)することになるわけだ。

「たったの三十キロ」と思われるかもしれませんが、一年間の合計では、なんと約十キロ相当の減量になるのである。

成人病は「運動不足病」

成人病に大きな関わりを持つ「肥満」について見てきたわけですが、成人病は、一方で「運動不足病」などともいわれます。適度な運動は、中高年者にとって健康を保持する上で大きな力をにぎっているのです。

脳卒中も心臓病もともに血液の循環障害によっても起ることが多く、その大きな原因の一つが動脈硬化です。動脈硬化は高血圧や高脂血症が促進因子として働きますが、適度な運動は動脈硬化の予防にはじまり、その効果は脳卒中、心臓病の防止へとその「効きめ」を広げていきます。



松沢さんご夫妻

体を動かすことが大好きで、ご夫婦で「スポーツ教室」へ通っていらっしゃる松沢さんご夫妻(山谷町二)にお話を伺いました。

夏は水泳、冬はスキーと体を動かすことが大好きで、ご夫婦で「スポーツ教室」へ通っていらっしゃる松沢さんご夫妻(山谷町二)にお話を伺いました。

また奥さんも、「新津へ来てから十年ほどになりましたが、まだかかりつけのお医者さんがいないんです」と、体を動かすことの効用を

成人病予防ということ意識しているわけではないのですが、「いつまでも丈夫で、体がよく動かせたら、と思っています。特に年をとってからは大事です」といいます。まず歩くことが基本、と家の付近を散歩することよくあるそうです。

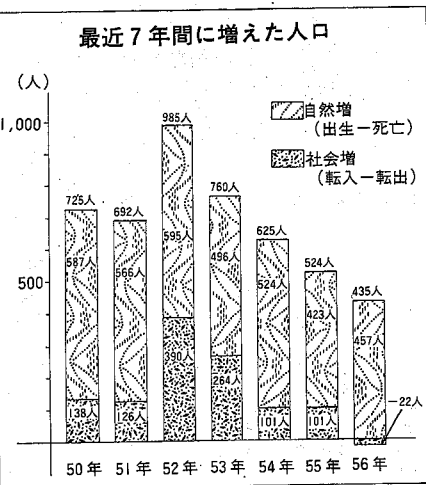
「白ポスト」点検を行いました。有害図書が青少年の目にふれないようにと新津駅構内に設置されている白ポストの点検が先ごろ行われました。今回の点検では7冊が回収されたが、週刊誌が圧倒的に多いそうです。



心豊かな子に

一月二十日、結小中学校で川地区青少年対策推進委員会が主催して青少年健全育成の講演会が開かれました。この日の講師は新大教育学部講師の羽二生恵太郎氏。「心の豊かな子どもに育てるには」と題した講演の中、羽二生氏は「心の豊かな子とは、やさしい思いやりのある子、やる気のある子、がまん強い子、自分で判断することのできる子、健康でたくましい子です。そんな子に育てるた

また、川地区青少年対策推進委員会が主催して青少年健全育成の講演会が開かれました。この日の講師は新大教育学部講師の羽二生恵太郎氏。「心の豊かな子どもに育てるには」と題した講演の中、羽二生氏は「心の豊かな子とは、やさしい思いやりのある子、やる気のある子、がまん強い子、自分で判断することのできる子、健康でたくましい子です。そんな子に育てるた



転入一転出=-22

—56年の人口の動きから—
社会動態が7年ぶりに減に

昨年一年間の人口の動きがまとまりました。広報でも毎月一日号の表紙下段に「人口のうき」を掲載しています。今年、今年の一、月一日現在の人口は六万三千七百八十一人(住民基本台帳から)。昨年の一月一日現在の人口が六万三千三百四十六人ですから、一年間に四百三十五人増えたわけです。

昭和56年中の人口の動き

区分	男	女	計
自然動態	出生 414	423	837
	死亡 211	169	380
社会動態	転入 1,016	1,029	2,045
	転出 1,030	1,037	2,067



ユーモアたっぷりに話しかける羽二生先生

日、講師は新大教育学部講師の羽二生恵太郎氏。「心の豊かな子どもに育てるには」と題した講演の中、羽二生氏は「心の豊かな子とは、やさしい思いやりのある子、やる気のある子、がまん強い子、自分で判断することのできる子、健康でたくましい子です。そんな子に育てるた

また、川地区青少年対策推進委員会が主催して青少年健全育成の講演会が開かれました。この日の講師は新大教育学部講師の羽二生恵太郎氏。「心の豊かな子どもに育てるには」と題した講演の中、羽二生氏は「心の豊かな子とは、やさしい思いやりのある子、やる気のある子、がまん強い子、自分で判断することのできる子、健康でたくましい子です。そんな子に育てるた

お買物、ご用命は市内で

ニイツ銘菓 雪かこい
駿河屋
ニイツ本町2 TEL(2)0543
祝儀・仏事式菓子
銘菓・雪かこい・松坂羊かん
田家屋
ニイツ本町4 TEL(2)0430

動物の診療・予防・検査・諸手術・入院
預り・健康管理 〆月曜日休診・急患随時

ニイツ動物病院

獣医師 白杉友義・獣医師 白杉多恵子
新津市本町2丁目7番21号 ☎2-5976・4-6262
(総合結婚式場「一楽」より五泉方面へ200m左側)

お買物、ご用命は市内で

心に残る華燭の宴は、ゆったりと《総合結婚式場》



春雨は若いお二人が永遠の愛を誓われるにふさわしい格調と伝統の総合結婚式場《春祥殿》
四季折々の日本の味と風雅なたたずまいで心をこめたご奉仕を申し上げております。

春祥殿

春雨



■春のご婚礼予約、承っております。 本町1(駅前)TEL(2)1600(代)