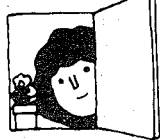


健康のまど



④

熟年になると腰痛の訴えが多くなります。そこで少しでも腰痛から遠ざかるため、日常生活の中から考えてみたいと思います。

ふつう背骨と呼ぶ脊椎骨は、椎間板という軟骨のクッションを間にして、れんがのように積み重ねられ、全体がS字状になっています。

腰痛予防の第一歩は 良い姿勢から

と、ある部分に余分な負担がかかり、痛みの原因になります。

したがって、日常生活上の注意としては、背筋を伸ばし、お尻の筋肉に力を入れて、胸を張らないで、肩を

前に下ろし、あごを引いて、前方六メートルぐらいの地面を見るような姿勢、いわゆる「良い姿勢」に心がけることが大切です。第二は、寝床は柔らかすぎず、堅すぎずで、仰むけのとき、お尻の沈みが二センチ程度が適当です。第三は、寝相は最も楽な姿勢で、なるべく行儀よく寝ること。横向きでエビのような格好で寝ることは、うつぶせになつて

献血にご協力を

献血車「ゆうあい号」が次の日程で来市します。

二十五日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時三十分：市民会館（さつきまつり会場。この日は秋葉ライオンズクラブの皆さんも献血に協力されます）

六月四日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時三十分：新潟通（朝日）



大盛況だった成人式「祝賀パーティ」

華やかに成人式

初試みて「祝賀パーティ」を実施

五月三日の憲法記念日に市民会館で成人式が行われました。今年の成人式参加者は男三百九十五名、女四百十八名の

成人病予防に

高血圧者指導会にご参加を

高血圧者指導会が下の表の日程で開かれます。昨年と同様、会場は市内各地に通知されています。すでに現在治療中の方、高血圧予防に関心のある方は、ご参加ください。申し込みは、お電話でお申し込みください。お気軽に最寄りの会場へお出かけください。なお四十歳以上の方は、健康手帳をお持ちください。また精密検査を受けた方には、当日結果をお知らせします。

高血圧者指導会日程表

月 日	会 場
5月24日(木)	北上公会堂
5月30日(木)	母子健康センター
6月1日(金)	美幸町会館
6月5日(火)	市之瀬小学校
6月6日(水)	新栄町会館
6月7日(木)	三枚湯公会堂
6月15日(日)	林照寺

※六月下旬以降の指導会の日程は、次号でお知らせします。

●時間は午後1時～4時

●会場により異なりますが、医師、栄養士、保健婦が担当します。

市民健診を受けて 健康状態の確認を

先号でもお知らせしましたが、四月から市内各地で市民健診が行われています。胸部レントゲン検査（結核検査）とともに、高血圧症や糖尿病、腎臓病の発見のため、

たり、腰の下に枕を入れる人があります。これは良くありません。どうしても仰むけで寝る習慣のある人は、膝の下に枕を入れ、膝を立ててみるのもよいと思います。第四は、入浴はぬる目の湯でゆっくり入り、上がった後は、すぐ横になって休息をとります。第五は、二時間働いたら二十分休むようにし、休む時は、横になることが大切です。椅子に腰かけたままでは休息になりません。以上、要はきめ細かく腰痛と付き合うことです。

母子保健推進員

担当地区	氏 名	担当地区	氏 名	担当地区	氏 名
本町1	清水 秋恵	秋葉1	落合 陽子	蒲ヶ沢	田村 房江
本町2	佐藤 陽子	秋葉2・3	鈴木まゆみ	金津	木伏 正子
本町3の1区	興井 久子	中沢町	天野 富江	塩谷	鶴田 明子
本町3の2・3区	小島千栄子	小川 信子	笠原美智子	割町	真柄 さい
本町3	増山 愛子	吉岡町	小島 幸子	朝日	鶴巻 筆子
本町4の1区	本田美津子	田家1	鈴木サチエ	小野	小野 洋子
本町4の2区	里村アヤ子	田家2	佐藤 叶	米田	レイ子
本町4	塩田 明子	田家3	三星 涼子	近藤	桂子
新町1・2	山口美知子	滝谷本町	七瀬 京子	加藤	信子
新町3	佐藤 ミチ	滝谷町	澤田 ちづ子	山田	美江子
日宝町	藤山津代美	草水町1	名古屋トミ	石月	礼子
金沢町1	佐藤 ミイ	草水町2・3	大森スズエ	小林	ミツ子
金沢町2	速藤 幸子	東金沢	井浦ヨシ子	待谷	隆子
金沢町3・4	石津美千子	大安寺	小松山マツエ	待谷	幸子
東町	古谷 明子	満願寺	増井 雪子	小島	宏子
新金沢町	渋谷知栄子	七日町	田中真紀子	近藤	キヨ
柄目木	荒木トシ	大蔵	阿部ヤイ子	片岡	チエ子
飯柳	田村 芳子	川口	加藤ヒサ子	片岡	千代子
山谷町1	伊藤 幸子	結	藤田 和子	江川	直枝
山谷町2	佐々木淳子	福島	坂下 清子	高山	恵美子
山谷町3	三星チエ子	茨島	町屋アサ子	早川	裕子
南町	木下内キヨ子	中野	田中トキエ	丸山	トシ子
美幸町1・2	今井 茂江	車場	坂爪 洋子	江口	和子
美幸町3	鈴木テルエ	市之瀬	安藤美恵子	松田	文江
新栄町	高橋 一恵	寛路津	本間 順子	高橋	スズ子
古田	高野マサ子	三枚湯	森 久和子	成沢	アキ子
天神	湯田ヨシエ	三津屋	五十嵐友美	飯田	マサ子
善道町1	斎藤 節子	古津	長谷川久子	土田	秀子
善道町2	高橋 京子		渡辺 叶	高橋	ハツ子
下野町	樋口美治子				
北上1	原 初枝				
北上2・3	笠原 順子				
北上新田					

食生活改善推進員

住 所	氏 名	住 所	氏 名	住 所	氏 名
本町2	長谷川秀子	天神	湯田ヨシエ	車場2	中村 一江
本町4	塩田 明子	下野町	沢田 愛子	市之瀬	本間 英子
本町4	伊藤 ミツ	秋葉1	櫛谷 アヤ	寛路津	桶垣美江子
金沢町2	瀬田松清子	秋葉2	中村はなえ	三枚湯	渡辺スミ子
金沢町4	小田紀美子	秋葉3	横見すみえ	伊藤	茂子
東町1	古谷 明子	滝谷町	大原チエ子	山田	美江子
柄目木	荒木トシ	満願寺	小松山玲子	沢田	レイ子
山谷町2	川瀬 キサ	結	木了 美代	長谷川	怜子
山谷町2	山田 淳子	茨島2	佐々木良子	高橋	恵子
新栄町	田辺 ヨリ	中野3	安積 幾江	小島	禮子
古田	本望 久子	車場2	小野 和子	大原	きく子



依頼書を受ける母子保健推進員

母子保健の向上と健康の保持増進に深い理解と熱意を持って活動しているたぐ「母子保健推進員」の皆さんが、このほど決まりました。推進員の皆さんは、次のような活動を行っています。

●母性や乳幼児の保健に関する問題の把握をします

●市が行う保健指導や健康相談を受け、これを伝えるよう乳幼児に、これを受けるよう

このほか、いろいろな活動を行っています。これからいよいよ、聞き取りたいことがある。この活動にあたり、母子保健推進員の皆さんと担当者は、左の表のとおりです。（敬称略）

市民の食生活の向上を図り、健康で明るいまちづくりのため

住宅金融公庫では、住宅を新築する方に対し、個人住宅建設資金の申し込みを、五月三十一日まで受け付けています。融資限度額は四百八十万円から、

住宅金融公庫で個人住宅建設資金を融資

無抽選で、くわしくは公庫業務取扱金融機関へおたずねください。

改善点などわからないことがあっても、推進員の皆さんにおたずねください。この活動にあたり、推進員の皆さんは、左の表のとおりです。（敬称略）

お買物、ご用命は市内で

護身と長寿若返りの妙技

小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適 水・金夜7時～9時まで 日曜日午後2時～4時まで

八光流柔術健康道場

新潟市南（バス停前）道場 古 崎 院 4-0470
自宅連絡所 食 堂 4-1058
五泉道場 結 町 市原工場内 4-02504・2-0336

お買物、ご用命は市内で

謡曲 いっしょに楽しみませんか

宝生流囃託 古谷エイ子

新潟市中野3丁目3番5号 ☎ 2-2666

新緑信州高原旅

(240名さま)

●6月28日(金)～29日(土) (1泊2日) 新潟から38,000円
●見どころ／八島温泉・ビーナスライン・霧ヶ峰・白根湖・諏訪大社
【行程】 新潟 新潟駅 上田 上田駅 八島温泉 上田 上田駅 新潟 新潟駅
霧ヶ峰 白根湖(沼)池の平ホテル ホテル 茅野 諏訪大社
上田 上田駅 上田 上田駅 新潟 新潟駅
●お申込みは 新潟旅行センター TEL 2-5470
市内の日鉄旅行社 TEL 2-0951
新潟駅構内月契約駐車場御利用のお申込みは日鉄旅行社へ