

あなたは健康に 自信がありますか？

貧血はバランスのとれた食事で 婦人の健康管理

あなたはだるい、めまい、頭痛、動悸、息切れ、といった症状になやまされたことはありますか。特に女性にはこのような症状の人が多く見られるようです。これが一般的貧血の症状で女性の三十割がこの貧血にかかっています。

貧血の原因

食生活や栄養のバランスが崩れておこるものが大部分です。偏食や粗食、朝食抜きなどは血液をつくるのに必要な栄養素の不足を招きます。一方よく



明るい地域の子ども作りを目ざして 青少年育成村民会議結成—あなたも加入を—

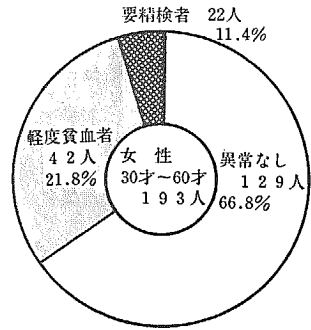
青少年を健全に育成すること

青少年を健全に育成することは、親や社会にとつて大切な課題ですが、子どもや青年を理解し、育成することはむずかしいことです。このことについて村は、青少年協賛協議会を結成し、青年団や子ども育成委員会に補助金を出し援助や指導をしてきましたが、各団体の相互の連絡、協調にまでいたってありませんでした。そこでたびたびの協力で、横越村青少年育成村民会議を結成し、村内の関心ある関係者から加入していただき、

関係者から加入していただき、自主型で、実際に活動し運動をとおし進め青少年を明るい地域づくりの中から育てていく組織を作りました。

- ◎主な活動内容について
- (1)青少年健全育成の集い
- (2)青少年のためのシンポジウム
- (3)先進地視察、交歓研修
- (4)青少年リーダー研修会
- (5)ソフトボール大会、運動会
- (6)青年団、子ども会の指導育成の開催
- (7)地域活性化懇話会の開催
- (8)資料の提供

睡眠不足などは、栄養の消化吸収や利用を妨げ、その結果栄養不足で血液が十分つけないという場合もあります。これらも冬期間、公衆衛生協議会栄養改善部による貧血予防の食事をくりこ地区伝達講習会を村十九会場でおこなっていますので多数の参加をおまちしています。



受診者の約33%が貧血傾向にあり、この率は他市町村に比較し、やや高率です。

村でおこなった貧血検査の結果 特に不足している食品は 1群と5群です

6つの基礎食品	
1群	緑や黄の濃い野菜
2群	その他の野菜、果物
3群	肉・魚、大豆類
4群	穀類(米換算)、いも類、豆類
5群	乳類(牛乳換算)、海草
6群	油脂

商工会青年部

芸能祭に 老人クラブを招待

さる十月十二日(日)横越小学校体育館において第五回老人クラブ招待芸能祭が商工会青年部の主催で盛大に開催されました。あいにく小雨の天気でしたが、座敷の背に老人クラブの連な続々来場しました。

この日のメイン行事のこの自慢大会には、二十名近くの出場者が自慢のものを競い、沢海の角田ミチ子さんが優勝しました。

- ◎主催者
- (1)横越村商工会青年部
- (2)横越村老人クラブ
- (3)横越村公民館
- (4)横越村小学校
- (5)横越村中学校
- (6)横越村幼稚園
- (7)横越村保育園
- (8)横越村児童会
- (9)横越村青年団
- (10)横越村婦人会
- (11)横越村PTA
- (12)横越村PTA
- (13)横越村PTA
- (14)横越村PTA
- (15)横越村PTA
- (16)横越村PTA
- (17)横越村PTA
- (18)横越村PTA
- (19)横越村PTA
- (20)横越村PTA

村の貧血検査成績

電話のむこうはどんな顔 新規老人福祉電話架設

村では、電話を通して単身老人世帯の安否の確認、各種の相談及び助言を行う目的で、昭和五十四年度から老人福祉電話設置事業を取り組んでい



この老人福祉電話は、電話の設備が全くなく、①六十五才以上。②単身世帯。③非課税世帯である等の要件を満たす者で、本人の申請にもとずき架設されます。今までは五台架設していましたが、

第三回農業祭

11月29日(土) 10時~12時

村と農協では、横越村の農業生産を盛んにし、生産者と消費者との理解を深め活気ある地域社会の発展をめざしてこの催しを計画いたしました。大勢のかたがたのご来場をお待ちしています。

おめでとう

新居元 親名 地区
二野宮徳英 幸男 地区
植木 歩美 俊昭 二本木中
佐久間隆正 正夫 二本木中
米山 廣英 芳男 横越中
廣川 康 寛 横越中
長谷部和英 良文 川根谷内
鈴木 俊樹 一春 小杉下

特産シリーズ

阿賀のサケ
10月上旬の頃から川へ登り始めるサケ、このサケが今年も阿賀へ登ってきました。

ねたきり

老人の方へ
長期にわたるねたきり老人を介助している世帯は、入居させるのが困難な現状です。

おまじない

新居元 地区
「佐野 利幸」 横越下
「五十嵐 潤」 横越下
「栗山 節夫」 木津
「笠原 寸子」 木津

横越村の人口	
(55年9月末現在)	
総人口	6,682
男子	4,222
女子	4,455
世帯数	1,938
出生	7
死亡	2
転入	12
転出	12