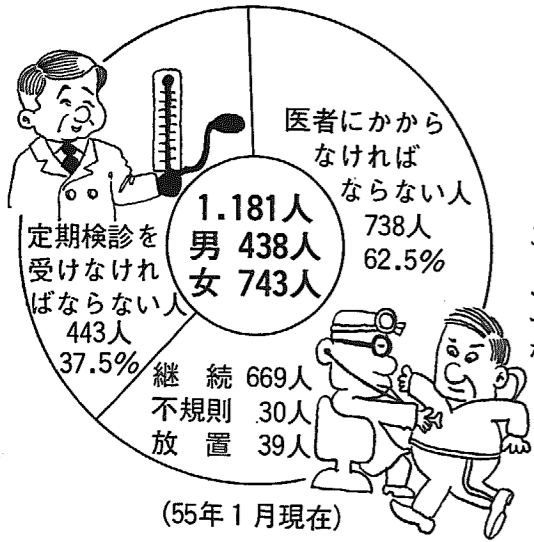


塩分の取りすぎは 高血圧のもと

村の循環器系疾患（高血圧等）数



検査を受けたあなたは
どちらですか

脳卒中の発作は突然に起こるものですが、その下地は、ずっと前から準備されており、脳卒中と心臓発作は、高血圧と動脈硬化という土台の上に糖尿病と肥満、さらに寒い思いをするとか、入浴、激しい運動や精神的興奮、飲酒や喫煙といった危険因子が加わって起こります。したがって、発作を防ぐためには、食生活に注意し「きっかけ」を少なくすることが大切です。

脳卒中を 防ぐために 心臓発作を

脳卒中後遺症者数 36人
(55年1月1日現在)

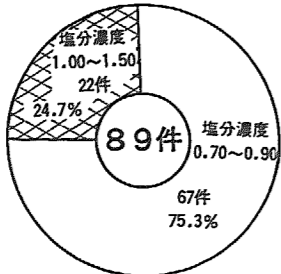
状態区分	合計	男	女
ほぼ正常	3	2	1
なんとか1人で出来る	17	13	4
1部介助が必要	11	6	5
ねたきり	5	3	2

の高血圧や脳卒中後遺症者などの実態、また、その大きな原因になる食生活の中での塩分濃度の測定などを紹介しながら、みなさんといっしょにこの成人病予防を考えてみたいと思います。

糖尿病患者数 105人
(55年1月現在)

	男	女
定期検診を受けなければ ならない人 39人	27人	12人
医者にかからなければ ならない人 66人	40人	26人

この表は栄養改善部が全村八十九件を調査した表です



**あなたの家庭の
みそ汁の塩分**

一杯のみそ汁に含まれる塩分量……この塩分は〇・八グラム以下におさえることが理想的だといわれています。しかし、この一杯のみそ汁を一日に四杯も五杯も飲んだのでは困ります。一日の一人当りの塩分量は十グラム以下といわれますから、特に高血圧の人には十分注意をしたいと思います。

全村で実施した
みそ汁の塩分濃度

老人の健康管理



- ① 腹八分目、食べ過ぎないこと。
 - ② 動物性の脂肪をとり過ぎないこと。
 - ③ 塩分を少なくすること。
 - ④ 砂糖をとり過ぎないこと。
 - ⑤ 頭の老化を防ぐ努力を趣味を持って、同じ話題で共に語り合える友人を作り、何でも自分から積極的にする。
- ◎ 精神的な過労を避け、ストレスがたまらないように、これらのうち、すぐ家庭でできるのは食生活の管理です。
- ◎ 食事の管理をする。
- ◎ 一日十五分でも適当な運動をする。
- ◎ 精神的な過労を避け、ストレスがたまらないように、これらのうち、すぐ家庭でできるのは食生活の管理です。

サロシ

新年句会

二年 武藤みゆき

太く、一字一字丁寧に書いていて良い。
線を柔かくしようとする気持ち
はわかるが、あまりに肉太になり
過ぎてしまったのが残念である。
女子らしからぬ堂々とした作品
である。

横中教諭 青木英明

一年 佐藤克哉

形を整えて堂々と書いている。
名前の位置がやや下がりぎみで、
名前も細かった。
名前も作品のうちだから最後まで
気をぬかぬことがたいせつだ。
全体的には丁寧に書くことが
好感が持てる。

横中教諭 青木英明

卓木三新

第三回目を迎えた村松近郷
中学校女子バレーボール大会
が、二月十一日村松町で開催
されました。

この大会には、地元村松町
をはじめ、五泉、加茂、新津
新潟、北蒲、中蒲、東蒲の各
地から十四校が参加し、横越

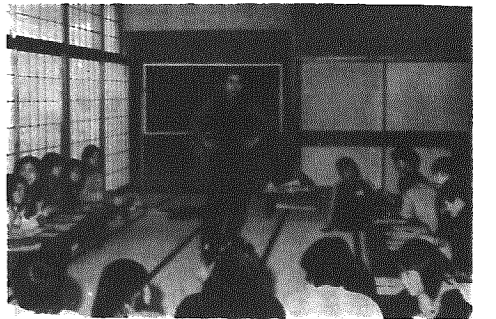
中学校が初優勝しました。
試合は、四ブロックで予選
リーグが行なわれ、横越中は
Cブロックで、加茂中、橋田
中、安田中、と対戦、いずれ
もストレート勝ちをし、決勝
トーナメントに進み、準決勝
は、地元愛宕中と対戦し、一
セット10対15で敗れ、苦戦を
しいられましたが、二セット
三セットには快勝し、決勝に
進みました。
決勝は地元山王中と対戦、
一年生もよく頑張って2対0
のストレートで下し初優勝し
ました。

横中、排球で初優勝

村松近郷中学バレーボール大会

こども会リーダー研修

ゲームと創作実技を学ぶ



リーダーは何を……を学ぶリーダー達

こども会リーダー研修会が
二月十一日と二十二日公民館
で開催されました。
これは、地域子ども会のリ
ーダーや学校子ども会リダ
ーを対象に、子ども会活動
を通して青少年の健全育成を
行っていくと、公民館が主催
したもので、子ども会をす
めるための必要な知識、技術
について研修を積みまし
た。十一日は、五年生リダ
ーを対象に行なわれ、新潟市丸



山小学校教諭高橋武昌先生か
ら「ゲームや遊びを通しての
リーダーの役割」と題してお
話してゲームの実技指導があ
りました。また、「しょう油
だんご」のつくり方をみんな
で実習し、手づくりの味を嬉
しくかみしめました。
二十二日は、六年生リダ
ーを対象に、亀田町東小学校
教諭松崎邦子先生から「芽を
使った水車づくり」の創作活
動の実技指導がありました。
また、映画「ダンブのお母
さん」と六人の子ども達、「
雪国の静かなお話」を見てみ
んなで話し合いの技術を学び
ました。

珠算検定

本村から
二・三級十二人

結果は、一級から八級まで
五十八名が合格、三七・七%
の合格率でした。本村からは
一級の合格者はでません
たが、二級に六名、三級に六
名、四級以下八級まで二十八
名が合格しました。
なお、本村の三級まで合格
した者は次のとおりです。

二級	三級
山田 直美 小四年 木津	伊藤 裕美 小五年 横越
高橋百合子 六年 沢海	米山 節子 六年 沢海
佐藤佳奈子 六年 二本木	大町 訓 六年 沢海
市村 誠 六年 横越	佐藤 薫 四年 横越
野村 薫 六年 横越	阿部美奈子 六年 横越
土田真奈美 五年 横越	石井 千穂 五年 横越