

広報よこぎし

◆◆主な行事予定◆◆

- 8/3 定例農業委員会
 5 郷小学校水泳記録会（横越小）
 6 婦人大学（公民館）
 6 定例民生委員協議会
 7 県消防大会（小千谷市）
 9 臨時議会
 15 成人式（横越小）
 18 納涼カラオケ、盆踊大会（農協前）
 21 壮年野球大会
 22 教育委員会
 27 横越小親子水泳大会
 28 P T A 球技大会（横越小）
 9/1 始業式

この夏、小さな気くばり ～大きな省エネ～

わたしちは毎日を便利に快適に過ごすために、石油をはじめとするさまざまなエネルギーを利用してまいりません。そして、これらのエネルギーのほとんどを輸入に頼っています。

豊かさに慣れてしまつたわたしたちは、生活の中で消費するエネルギーが、多くの人たちの協力の上に成り立っていることを忘がちです。いまわたしたちにとって必要なのは、日本の半分にも

満たない省エネルギー消費水準にとどまっている国の人々やもつと厳しい生活条件を受け入れなければならない次の世代への“小さな気くばり”から行われる省エネです。クーラーを使うときは冷やし過ぎないようにする。テレビを見ていないときは消す。だれもいない部屋の電灯は消し置く——こういった当たり前のことや、ちょっととした工夫が、地域、村そして国全体となつて大きな省エネに結びつくのです。

八月は、電力消費量がピークに達する時期“チリも積れば山となる”ように、わたしたち一人ひとりの“気くばり”を積もらせて“大きな省エネ”の山を作りましょう。

国道49号線三川村取上
地内防災工事のため、
交通止めが次のように
行われます。

○八月二十一日（木）

9時 ~ 9時30分

9時45分 ~ 10時15分

10時30分 ~ 11時

11時15分 ~ 11時45分

13時30分 ~ 14時15分

13時 ~ 13時30分

15時

○九月十三日（火）

9時 ~ 9時30分

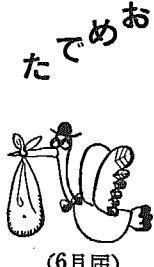
10時30分 ~ 11時

11時15分 ~ 11時45分

13時30分 ~ 14時15分

15時

新郎新婦	宮嶋 千恵子	地区
青木 紀正弘	松井 上早苗	新郎新婦
高野 紀美子	浦 譲	上田
阿藤 部アヤ子恒	上田	新郎新婦
沢小海杉中中	新横原町中	新横浜市中
神田佑矢	渡辺 宏志	新横浜市中
伊藤伊佐雄	田村友佳梨	新横浜市中
敏弘	雅夫	新横浜市中
横越中	藤山	新横浜市中
大竹チヨノ	仁多見ハツノ	新横浜市中



お年寄りと 心の健康

No. 2

きます。

予防策としては、何といつても、血管を老化させないことが大切です。そこで、血管の若さを保つには、どのように気を付けたらいいか、予防のポイントを挙げてみましょう。

◎タバコはボケ促進剤、すぐによめましょう。

タバコは血圧を上げ、動脈硬化を促進し、脳細胞の働きを弱めます。禁煙を実行しましょう。

適切な治療を受けて血圧をコントロールすることです。

ボケの60%は 予防できます

の神経細胞に栄養を送つている血管系に障害がある場合に

お年寄りに多く見られ、脳神経細胞の急速な変性（化）、減少によるもので、根本的な原因については、まだよく分

かりていません。ですから、回復不能のケースが多いと言

い程度に回復させることができ

◎何よりも高血圧を予防することです。

塩分の摂取量を減らして、一日十㌘以下にすること。鶏

肉や大豆製品など良質のタン

パク質を十分に取ること。血

圧の高い人は医師に相談して

因になります。食生活を改善

しましましょう。

◎肥満を解消しましょう。

肥満は心臓への負担を大き

くし、高血圧や動脈硬化の誘

因になります。食生活を改善

しましましょう。

◎スポーツを楽しみましょう。

適度な運動は、血液の循環をよくし、新陳代謝を促しま

すので血管の弾力性を高め全

身的な老化を防ぐために、た

いへん有効です。