

◆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)
- 夕 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 PTA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～

わたしたちは毎日、便利な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、これらのエネルギー源のほとんどを輸入に頼っています。豊かさに慣れたわたしたちは、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れてがちです。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っ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。テレビを時計代わりにはしないで、見ているときは消す。だれもいない部屋の電灯は消す。冷蔵庫は壁から十センチ以上離して置く——こういった当たり前のことや、ちよつとした工夫が、地域、村そして国全体となつて大きな省エネに結びつきます。

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」を積み重ねて「大きな省エネ」の山を作りましょう。

お年寄りと

心の健康

No. 2.

前回で、単なる生理的老化による「物忘れ」と、いわゆるボケ症状が違ふことをお話ししました。そこで今回は、もう少しボケの話を進めてみましょう。

一方、脳血管性痴呆は、脳

ボケの60%は 予防できます

ボケ症状は老年痴呆と脳血管性痴呆に大別されます。老年痴呆は、七十歳以上の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、まだよく分かっていません。ですから、回復不能のケースが多いと言

の神経細胞に栄養を送っている血管系に障害がある場合に起こり、ボケ症状の約六割を占めています。このタイプのボケ症状は、早期に適切な治療とケア(看護)を行えば、少くとも日常生活に支障のな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、一日十塩以下にすること。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

◎スポーツを楽しましよ
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。

予防策としては、何といたしても、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、どのような点を気をつけたらいいか、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、すぐにやめましょう。
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。

◎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。

- 。八月二十二日(木)
- 9時 ~ 9時30分
- 9時45分 ~ 10時15分
- 。八月三十日(金)
- 10時30分 ~ 11時
- 11時15分 ~ 11時45分
- 。九月七日(火)
- 13時 ~ 13時30分
- 13時45分 ~ 14時15分
- 。九月十三日(火)
- 14時30分 ~ 15時

およろこび



(6月届)

おめでとう



(6月届)

おやくみ



(6月届)

- 新郷新婦 宮嶋 光広
- 上田 千恵子
- 井上 早苗
- 松浦 早苗
- 阿部 正恒
- 斎藤 アヤ子
- 青木 正弘
- 高野 紀美子

- 地区 小杉村
- 地区 新越市
- 地区 横越市
- 地区 水原町
- 地区 小海
- 地区 中

- 新生児 伊藤 愛
- 渡辺 宏志
- 田村友佳梨
- 伊藤伊佐雄
- 神田 佑矢
- 親名 吉男
- 武義 小杉下
- 雅夫 藤山
- 真治 横越中
- 敏弘 横越中

- 地区 浅見 忠平
- 目黒 啓一
- 仁多見ハツノ
- 酒井ハルノ
- 田村孫一郎
- 大竹チヨノ
- 地区 浅見 忠平
- 目黒 啓一
- 仁多見ハツノ
- 酒井ハルノ
- 田村孫一郎
- 大竹チヨノ
- 地区 浅見 忠平
- 目黒 啓一
- 仁多見ハツノ
- 酒井ハルノ
- 田村孫一郎
- 大竹チヨノ