

健康メモ

酒と健康③ 酒とゆったり 親しむために

晩酌は外国にはみられない日本固有の飲酒パターンです。

- ①時間が一定(仕事を終え夕方から飲む)
②場所が一定(家庭で飲む)
③酒量が一定(ごく少量)
④飲酒パターンが一定(毎日飲む)
⑤①③④までは健康を考える適正飲料の条件としては理想的

- ①自分も他人も楽しくなるように飲む
②酒の無理強いをしない
③時間をかけてゆったり飲む
④食べながら飲む
⑤適量を越えない



⑥毎日続けて飲まない
⑦強い酒は薄めて飲む
人より早くアルコール依存症になるか、アルコール依存症にならないか、ゆったりした人間らしい人生を送り、酒を友とするかは、あなたの酒の飲み方次第といえます。

今年のお敬老会 対象者は716名

Table with columns for names and ages. Includes names like 遠藤 東吉, 五十嵐タミ, 岡 イシノ, etc.

対象者は七百十六名、うち八十八歳以上の人は四十九名です。(八月一日現在)
高齢化社会の担い手として健康、友愛、社会参加を高めるため多くの方の出席をお願いします。

ご協力ください
新潟都市圏(新潟市他四市十町七村)における交通の実態(人がいつ、どこで、どの交通手段を利用して動いているか)をとらえ、将来の交通施策の総合的な計画をたてるうえの資料とするため、次のとおり交通実態調査が行われます。

昭和64年歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領
一、歌会始のお題「晴」
二、詠進歌の詠進要領
○自作の歌で一人一首
○用紙は、半紙(和紙)
○書式は半紙を二つ折りにし右半面にお題と歌を、左半面に郵便番号、住所、氏名(本名、ふりがな)生年月日、職業を記入する。

楽しいイベントが満載! グリーンデーふれあい求めて 新幹線ご利用感謝祭

亀田・横越小学校水泳記録会 横越小五〇以自由形で新記録

- 第十六回亀田・横越両町村の小学校五校の水泳記録会が八月二日亀田町西小学校プールで行われ、横越小学校の六年女子本間緑さんが、五〇以自由形で三分六秒一の新記録で一位になるなど好成績をあげました。
この日の記録会には横越小学校からは、五年六年の男女二十二種目延五十一名が参加

愛される街にしたいね下水道 第28回全国下水道促進デー

今年で二十八回目を迎える全国下水道促進デーは、自然と都市、人々の生活環境を守る下水道を、国・地方公共団体と地域の人たちがいついとなつて考え行動し積極的に整備、促進を図ろうとする運動の日で、毎年九月十日に建設省、厚生省が主催し行われている全国的な行事です。

五戸のご家庭で水洗化されています。
処理区域の公示がされている区域では、悪臭がなく、ハエやカのいない快適な生活とともに、私たちの鳥屋野湯や河川をきれいにするために水洗便所への切り換えはすみやかにしよう、ご協力を、願います。

このような事情もあって、防犯上や交通事故防止上の観点からもこれ以上見逃すことができなくなっています。
もともと自動車の窓ガラスに着色フィルムを貼付するようなことは、以前から法令によって禁止されていますので、新たに貼付することは当然許されませんし、貼付してある自動車にあつては、速かに取り除くようにしてください。

けんかをしてはいけないう親もいれば、けんかからいできるような子であつてほしいという親もいます。
友達と自分の要求が一致しない、主張がくい違う、利害が対立した、このようなきつねに互が譲らず、一方が相手手を攻撃し、他方がこれに反撃したときけんかになります。腕力が用いられることもあれば口げんかのこともあり争っています。特徴は真剣に争っていることにあります。自分が勝つか負けるか分かります。けんかをしていいる子供は一生懸命です。怒りがはげしく燃えている様子が見えていても分かります。一方に争う気がなく逃げてしまつていたり、

新幹線車両基地 (白新線・大形駅下車徒歩10分)

着色フィルム貼付 自動車は違反です
最近、遮光による断熱効果があることや外部から車室内が見られないようにと、自動車の窓ガラスに着色フィルムを貼付した車が目につきます。

けんかをしてはいけないう親もいれば、けんかからいできるような子であつてほしいという親もいます。
友達と自分の要求が一致しない、主張がくい違う、利害が対立した、このようなきつねに互が譲らず、一方が相手手を攻撃し、他方がこれに反撃したときけんかになります。腕力が用いられることもあれば口げんかのこともあり争っています。特徴は真剣に争っていることにあります。自分が勝つか負けるか分かります。けんかをしていいる子供は一生懸命です。怒りがはげしく燃えている様子が見えていても分かります。一方に争う気がなく逃げてしまつていたり、

新しい家族 No.6 夫婦で子育て
東京都立大学教授・心理学 託摩 武 俊
力の優劣がはっきりしている場合は、いじめ、いじめられ関係といい、けんかとはいいません。学校でいじめが多発して、対等な者のけがれをい、つまりけんかが減少しているのが現実です。
なぜけんかが少なくなったのでしょうか。理由はよく分かりません。物が豊かになったので、取り合いの機会が少なくなつたことありますし、仲間や兄弟と深く接触することが少なくなつたこと、表面的にはおだやかで協調性に富んだ子供が多くなつていますが、弱い立場にある子供をいじめ、て、うさばらしをする子供もいるのです。
けんかから得るものは少なくありません。自分の意志や考えをどう主張すればいいか、相手と自分の妥協点をどこに見いだしたらよいか、けんかをした相手とどうすれば仲直りができるか、このようなことは実際の経験を通して覚えていくものです。人生にトラブルはつきものです。トラブルを回避する方法、トラブルのあとの処置などを、けんかの経験から子供は習得していきます。
自分が正しいと思う

楽しいイベントが満載! グリーンデーふれあい求めて 新幹線ご利用感謝祭



ことを断固として主張し、そのために争うことも辞さない態度は、男子にも女子にも必要です。けんかには自然のルールがあります。素手でやる、急所を打たない、弱いものをいじめない、相手が謝つたら深追いやらない、などです。子供のけんかは当事者に危険の

短歌
初もぎのそら豆妹届けゆきほ、えむ額の我を はげます (沢海) 伊藤 吉作
青稲田分けつ盛り色のよき田草取る汗思いつ づ見る (沢海) 伊藤 吉作
舗装路の罅に生まれし草々の踏まれ踏まれし 命たくまし (横越) 佐藤 ユリ

子等二人共に選手運動会父兄も祖父母も応援に行く (木津) 坪谷 耕雨
後見るは癖か余裕か先頭を走り来る孫また後を見る (木津) 坪谷 耕雨