

健康ガイド

詳しいことは保健センター ☎(4300)へおたずねください。

休日のお医者さん

- 11月14日 川野医院 (下木山) ☎72-2554
- 11月21日 真柄医院 (下鷺の木) ☎02537⑦2011
- 11月23日 田辺医院 (三の町) ☎72-2076

母子検診指導

受付時間：午後1時～2時

内容	とき	対象者	会場	
幼児	1歳6か月児	11月18日	56年5月生まれ	保健センター
	3歳児	19日	54年10月生まれ	
乳児 (結核予防接種含む)	6～7か月児	17日	57年4月生まれ	
	3～4か月児 ツベルクリン注射	24日	57年7月生まれ	
	ツ反判定 B C G	26日	24日にツ反注射した子	

安産教室

午前9時30分までにお集まりを

とき	対象者	会場
11月8日	妊娠初期の人	保健センター
15日	妊娠中期の人	
28日	妊娠後期の人	

献血にご協力ください

移動献血車「ゆうあい号」が、次の日程でやってきます。

- 11月25日 午前9時30分から正午までと、午後1時から3時30分まで＝土地改良区

健康づくりの食生活—野菜を食べよう



健康な体を保つには、食事の栄養バランスに気を配る必要があります。しかし、カロリーの取り過ぎによる肥満、

偏食のための貧血が問題になるなど、みんながみんな、栄養バランスのとれた食事をしていいるとは言えません。

毎回の食事で不足しやすいのは、野菜類ではないでしょうか。特に、ホウレンソウ、ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜は、子供や若い人たちには敬遠されることが多いようです。

野菜は大きく「緑黄色野菜」と、ダイコンやハクサイなどの「その他の野菜」とに分けられます。どちらにも私たちの体になくてはならない各種のビタミンやミネラル類が豊富に含まれています。もっと野菜を食べて、健康な毎日を過ごしましょう。



わが家のアイドル

佐藤 誠くん (二歳六か月)
和菜さん・百合子さんの長男 (西笠巻新田)



家庭の医療

肩こり

筋肉の疲労が主な原因

肩こりを訴える小学生もいる。というほど現代生活には老若男女を問わず、肩こりで悩む人が増えています。ひどくならないように、まめに「こり」をほぐしましょう。肩こりは、一般的には目や腕の使い過ぎからくる疲労のあらわれで、肩から首へかけての筋肉の使い過ぎと血行が不十分ために起きます。病気でありませんが、ほうっておくと無理が重なり、肩の筋肉が板のように固くなり、そ

のうち頭痛や吐き気をもよおすなど症状が悪化しますから気をつけましょう。こりをほぐすには、十分な睡眠や休息をとり、適度な運動を行う。これは常識ですが、大切なことです。時間を決めて、一日に何回か腕や首をぐるぐる回したり、肩を上げ下げする運動を規則的にすると効果があります。散歩や軽いなわとびもよいでしょう。食事の面では、新鮮な果物や野菜の摂取にとめましょう。何をやってみても肩のこりがほぐれず、痛みや息苦しさを感ずる時は病気が内在していることも考えて病院で診てもらいましょう。

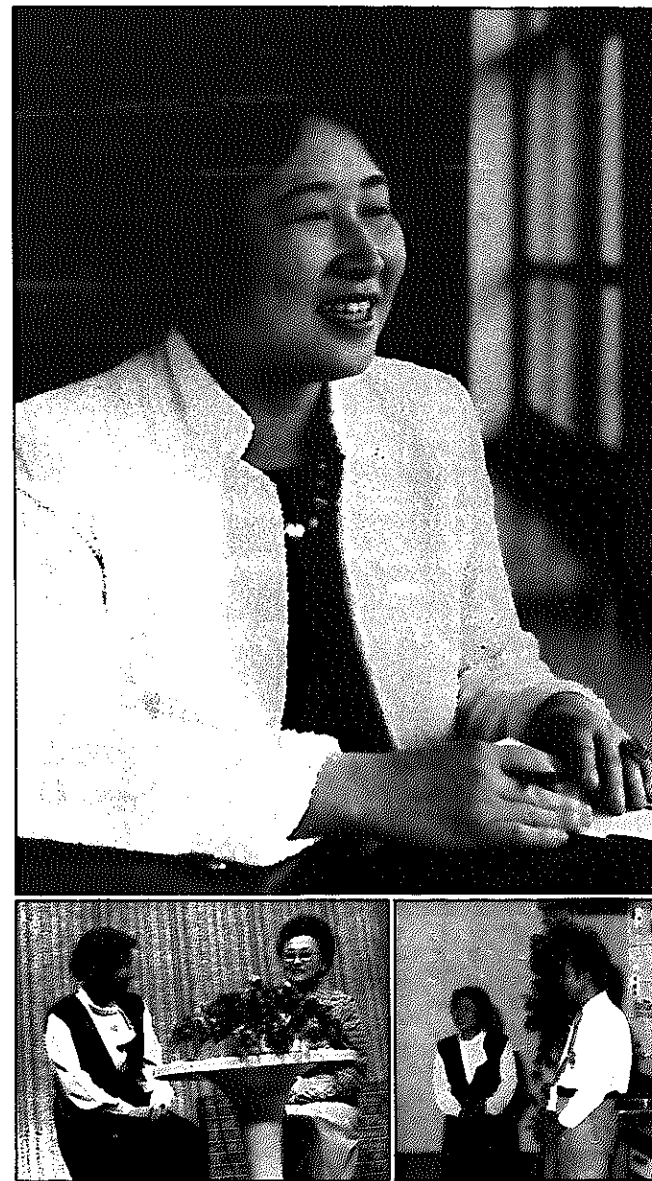


視聴率が気になります

須田英子さん (主婦・能登)

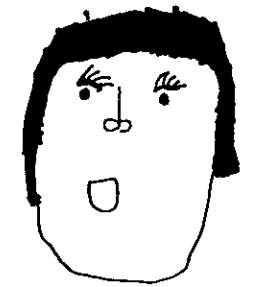
「テレビのレポーターになられたきっかけは...」
「昨年の四月一日、テレビ新潟の開局記念番組で、白根市を紹介するレポーターを引き受けたのが最初なんです。その後、ディレクターが訪ねて来られ、二・三か月のつもりで引き受けたのが、ズルズルと今日まで来てしまってます...」
「ご苦労も多いのでは...」
「コマーシャルを除けば、わずか二分四十秒の番組なんです。『生活の知恵』のテーマを担当し、出演だけでなく、企画から原稿書きまでやっているんですよ。一日でひと月分の三・四本を録画撮ります」

「楽しいですね。半日仕事ですわね。」「はい、いろんな人に会えるし、あちこち行けますしね。私自身とても勉強になるんです。私がレポーターをやるなんて、夢にも思っていませんでした。楽天家の私だから、できたのかもかもしれませんね。」
でも、家族には本当に感謝しています。家族の理解があったからこそできたんですから...」
「須田さんが登場するのは、毎週水曜日午前十一時五十分からのテレビ新潟『イエス・マイ・奥さん』です。」



母と子の会話

わたしのおかあさん



つちまゆみ

わたしのおかあさん
土屋まゆみちゃん (6歳3か月・白蓮保育園) 喜代江さん (27歳・戸石新田)

仕事を待つ母親

休日は子供との心のふれあいを

家事以外に仕事を持つ母親が増え、母親との接触の機会が少ない子供が多くなっています。保育園や学校から戻っても、母親に迎えられない子供たちが少なくありません。こういう子供たちは交通事故にあたり、非行に走るケースが多い。一般的には身の回りのことは自分ででき、留守番もきちんとやり、弟や妹のめんどろ見もいという頼もしい子供の方が多いようです。

「対話の時間」などと神経質になるよりも、朝食だけは家庭そろってとる、顔が合わせられないときはノートで連絡を取り合うなど、自然なかたちで子供との「共通の場」を持つことを心がけたいものです。