健康づくり(7)

運動不足はこわい

私達の肉体はいつも怠けようとしています。骨、筋肉、肺臓など肉体の部分は宝石と違いかまわないでおけば悪くなっていきます。特に筋肉は三日動かさないと今まで覚えていたことを忘れてしまうのです。

では、運動不足はからだにどのような影響を与えるのでしょうか？……

①歩き方が下手になる。
②上半身が弱くなる。
③腰が弱くなる。
④持久力が減る。
⑤のろまになる。
⑥けがをしやすい。
⑦疲れた部分を強く感じる。
⑧からだのバランスがくずれる

といったさまざまなことが起こってきます。

このような運動不足病を起こさないよう、肉体を怠けさせないようにするには、次の三つに心がけることが必要となってきます。

一、常にからだを調整しておく。
二、常に運動の基本を忘れない。
三、らくにできないことを楽しくやる習慣をつける。

その為にはまず、歩くことに慣れなければなりません。

歩き方のコツ

日常だれでもやっていることですが、歩き方にもコツがあります。そのコツとは正しい姿勢で無心に歩くこと。そして、歩き嫌いから抜け出すことです。姿勢はすべての運動の基本であり、からだの各機能の良しあしを示してくれます。無心に歩けば筋肉は緊張した状態から解放されて、バランスのとれた全身の使い方ができるわけです。

：

体力増進のきっかけを、「歩くこと」からつかみませんか。……

子供には機能的な靴を

ベビー靴

つまさきが広く、底が平らなもの。また、くるぶしより深いものが、かかとを安定させるためによいでしょう。サイズは、赤ちゃんの足の成長を妨げないよう指先に1～1.5㎝の余裕をみます。それ以上大きいと靴の中で足が泳いで歩きにくくなります。実際に履かせて具合を確かめて買うことが大切。いきなり靴を履かせるより、布やフェルト製のルームシューズで慣れさせてから靴に切りかえましょう。

子供靴

活動しやすく、足の発育を妨げないことが大切です。サイズは指が動く程度のゆとりをみます。大き過ぎると歩行に不便ですので、足にぴったり合った履きやすいものがよい。成長期ですから半年ごと位に買いかえることになるでしょう。ヒールの高い女児靴は、不安定である上、アキレスケンの伸縮を妨げるのでよくありません。

ズック靴

甲布は綿、布に塩化ビニールをコーディグしたものの2種。洗たくができ、軽くて足当りもやわらかで活動しやすく、通学用や遊び用に最適です。ひも締めのものは着脱に手間がかかり低学年には向きません。底はゴムや軟質ビニールなので吸湿性が悪く、汗くさくなります。まめに洗たくをしましょう。

災害を受けたときは、税の減免手続きを!!

この度の「3・31春台風」により、住宅や家財に損害を受けられた方はおられませんか。損害を受けられた方については、その被害額の程度によって所得税の雑損控除を受けられる場合がありますから、来年の確定申告の際にこの控除を受けるためにあらかじめ損害額の計算をしておきましょう。

◎雑損控除の計算

損害額－損害保険金などにより補てんされる金額－合計所得金額×$\frac{1}{10}$＝雑損控除額

手続きなど、詳しいことはお近くの税務署か税務相談室におたずね下さい。

五月の保健衛生事業日程

日	曜	事業所	対象及会場
11	金	予防接種 麻しん（はしか）	18ケ月児～36ケ月児でまだ「はしか」にかかっていない者で接種を希望する者　月寿荘
15	火	予防接種 日　脳	三才児（初回）　保育園 四才児（追加） （基礎免疫を対象とする者）
16	水	日　脳	小学生（追加）　小学校
22	火	日　脳	三才児で初回のうち二回目接種　保育園
24	水	学校検診 （レントゲン）	小・中学生および教職員　小・中学校
24	水	健康づくり血圧検診	一般住民　西公民館
25	木	〃	〃　月寿荘
29	火	日　脳	中学生（追加）　中学校

※麻しん（はしか）の予防接種は、村では初めて実施するものです。その前に希望をとりますが、注意事項に充分注意されて申込み下さい。

※当日塩方測定を使って食生活講座を開きます。その方もぜひ参加下さい。

5月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場等
3	木	成人式	月寿荘
13	日	婦人学級	月寿荘
19	土	勤労青年講座	西公民館
20	日	母親講座	月潟中学校
23	水	老人学級	月寿荘
27	日	遠乗りサイクリング	未定

※講師・会場等の都合で期日の変更もあります。

◎スポーツ教室（毎週火・水・土曜）
月潟小学校　午後7時30分

◎早朝サイクリング（毎月第2・第4日曜日）　村内一周　午前6時30分

おいしい米は土づくりから

堆肥共進会開催

第三回堆肥共進会を三月二十九日、村農業振興協議会の主催で開催いたしました。

近年、農業機械の普及で水田作業が合理化され、土壌改良が忘れさられようとしておりますが、地力維持増強による稲作の安定生産を確立するための手段として堆肥作り運動を進めているものです。

出品は、水稲作付面積一ヘクタール以上を有し、かつ、二割以上の生ワラを堆肥として生産された農家を対象に、各部落より選出された計十三点について堆肥生産量品質及び管理などにそれぞれ審査項目を設け、採点方式により審査を行ないました。

成績は次のとおりでした。

◎個人の部（敬称略）

一　位　小山　久司
二　位　長岡　章
〃　大谷　良弘
三　位　角田　金平
〃　高木　誠
〃　小林　一夫
努力賞　五十嵐　守

◎団体の部

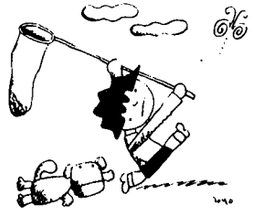
一　位　釣寄新農家組合生産部
二　位　木滑第一農家組合生産部
三　位　大別当農家組合生産部

子供を水から守る運動

子供の水死事故は、乳幼児の場合は、保護者等の不注意によるものがほとんどであり、児童・生徒の場合は、水泳禁止区域におけるものと泳力不足が原因するものが多いと言われております。

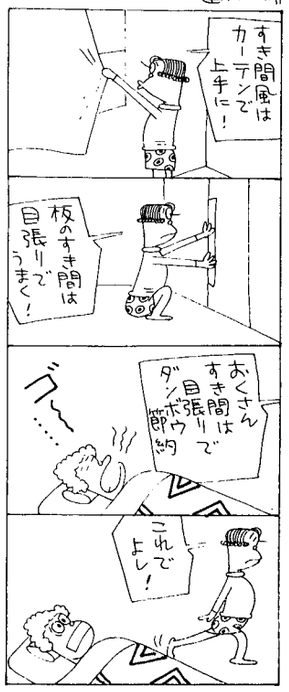
この運動は、これらの問題点を周知徹底し、もって子供の水死事故を未然に防止しようとするものであります。

4月、5月の2ケ月間は春の農繁期における幼児の水死事故が多発するので十分に注意をお願い致します。



節約セッちゃん

富永一朗



節約セッちゃんは今回で終了いたします。次回からはマゴマゴおじいさんを連載いたします。

あきつ俳壇

喜　美

○引く浪が置き忘れたる桜貝
美しい光沢を持つ桜貝のイメージ、早春の肌寒い浜辺にふと見つけた桜貝を連想する。『置き忘れたる』とロマンをかぎりなく漂よわせている句である。

○鍬の柄を短かく振れる冬田打ち　永　久
かって農作業の主役「鍬」からかもし出される厳しい冬田打ちの情景、鍬の柄を短かく握ったところに実感として我々の胸に迫る句である。

三月作品抄

○えり簪より船のぞかせて佐潟晴る　秀穂
○深爪のうづきをつゝむ春ショール　詩子
○駅裏に汚れ残雪居据れり　和子
○鶴を折る園児の手許や日脚伸ぶ　靖子
○冬耕の日かげが澄める梨畑　永久
○たくあんの酢ばくなりぬ梅咲けり　可津朋
○千布団春日いっぱいたたみ込む　富沙子
○春雨や曲り土塀の城下町　硯山
○工事夫ら去りし工事場寒の月　孝治
○道路鏡こわれしまゝに冬の月　菁穹
○原発の技師のジーパン浜の春　喜美
○寒明けや雨が濡らせる石燈籠　望峰
○幹も枝も春一番の意にまかす　小灯
○巣立つ娘を送りてつくしの道寒し　富代
○神苑に恋人を撮す春日和　流水
○春風や予備校募集アドバルン　トシ子
○晴天に沈丁いよいよ紅を増し　草人