健康づくり 13

〃運動不足をふきとばせ〃

健康を守るための三本の柱は、栄養・運動・休養です。

とくに文明社会に生活する現代人にとって〃一億総運動不足〃といわれるほど、いまや運動不足の解消が、健康獲得のキーポイントになってきているのも事実です。今回は体育の日にちなんで、この運動について考えてみることにしましょう。

運動にはいろいろなタイプがあります。たとえば、

一、走る健康法
走ることは全身運動ですから血行をよくし、新陳代謝の促進や呼吸循環機能をも高めます。健康づくり、体力づくりの基本となる運動です。

二、歩く健康法
乗物の発達によって、足を使うことが少なくなってきました。体力は足から衰えます。歩く運動で血行をよくし、脚の筋力を高めましょう。

三、ぶらさがり健康法
人間のからだは、四足動物にくらべて背が曲がるようになっています。猫背になると内臓の発達によくありません。ぶらさがる運動はからだをよい姿勢に伸ばしてくれます。

四、なわとび健康法
なわとびは、全身運動ですから、「走る運動」と同様、呼吸循環機能や筋の持久性を高めますが、二重とび、三重とびになると、瞬発力の訓練になります。

などがあります。

しかし、チョット待って下さい。せっかくの体力づくりが、自分の体調を無視したために、かえって病気を引き起こしたりします。始める前に、あなた自身が、自分の体調を知り、自分にいちばん合った、ムリのない運動はなにかを知ることこそ大切です。

防災用品あれこれ

「備えあれば憂いなし」の対策をたてておきましょう。

・消火器…家庭用には、どんな火災にも使えて操作も簡単な「ＡＢＣ粉末消火器」が適しています。中味の粉剤は4～5年でつめ替えた方が無難です。尚各家庭への設置義務はありません。悪質な押し売りにご注意!!

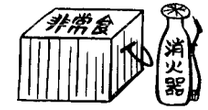
・消火バケツ…内部にしきりがあるため、1杯の水を5～6回に分ることができますが、上手に使うは前もって練習が必要です。普通のバケツもいっしょに用意しておきましょう。

・家庭用消火ホース…家庭のどの蛇口にも使えるようになっています。壁面に取りつけておきます。

・救命ロープ（緩降機）と避難ばしご（金属性折りたたみ式）

両方とも消防法の検定対象品ですから、国家検定マークを確認して下さい。尚、この他にも各種装置のついた避難具が市販されていますが、その性能（安全性）については保証の目安はありません。

・非常食品と飲み水…2～3日分は確保しておきましょう。乾パン、氷砂糖、即席米、缶詰類、それに飲み水も欠かせません。保存食はあまり古くならないよう折をみて新品と交換して下さい。非常袋にはロープ、食品類、懐中電燈、携帯ラジオ、救急薬品、衣類などを入れ、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。（国民生活センターくらしの豆知識より）



十一月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場
25	日	婦人学級	就業改善センター
23	金	収穫感謝芸能大会	月寿荘
21	水	老人学級	月寿荘
3	土	菊花展	西公民館

◎スポーツ少年団柔道教室
毎週火曜日西公民館
午後七時

◎早朝マラソン
毎週日曜日中学校グランド
午前六時

十一月の保健衛生事業日程

日	曜	事業名	対象者及会場
6	(火) 午前	婦人検診と貧血精検	(婦)一般婦人で希望者 (貧)総合検診で精検必要とされた者　於月寿荘
	午後	糖尿病教室	糖尿病精検該当者　於月寿荘
9	(金)	育児学級	乳幼児で後期該当の者　於就業改善センター
12	月	予防接種インフル（二回目）	保育園児
13	火	〃	小学校児童
14	水	〃	〃
15	木	〃	中学校生徒
		〃	〃
22	木	〃	対象者で二回目が受けられなかった者　於保育園
27	火	健康づくり成人病家庭健康教室「血圧測定」	一般住民及要管理者とされた者　於月寿荘
29	木	予防接種三種混合（三回目）	十月期実施済者と追加該当者　於月寿荘
30	追加	十月事業日程	
	火	狂犬病予防接種	春受けた犬及新たに登録したい犬　於役場前
		秋期実施（二回目）	

税を知る週間　11月11日～17日

暮らしの中に生きている税金

私たちが豊かな生活を送り、住みよい町をつくるために税金はいろいろなところで使われています。社会福祉、公立学校の建設、道路、住宅、そして下水道やゴミ処理など。

このように幅広い分野で役立っている税金は、私たちが安定した生活を望むとき、社会の一員として負担しなければならない「会費」といえるでしょう。

十一月十一日から十七日は「税を知る週間」です。

この機械に税金とわたしたちの暮らしについて考えてみましょう。

暮らしの中で生きている税金。では、具体的にどのように使われているのでしょうか。

私たちの生活に関係の深い教育費についてみてみましょう。

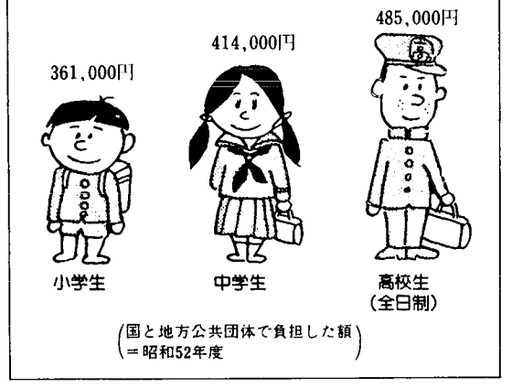
公立学校の生徒一人に使われている税金は小学生で三十六万円、中学生で四十一万円、高校生四十八万（いずれも昭和五十二年度）にもなっています。

これに対して、私たちが一年間に納める税金はどのくらいの額になるかというと、夫婦と子供二人のサラリーマンの家庭で年間収入が三百万円の場合、所得税（国税）と住民税（地方税）合わせて約十二万円の税金を納めています。

このほかに、酒にかかる酒税とか、品物にかかる物品税などもありますから単純に比較はできませんが、これだけをみてもかなりの額が私たちの身のまわりに還元されていることがわかるでしょう。

そのほかにも道路の建設や下水道の整備、ゴミの処理の費用にと生活のあらゆる方面に活用されています。

まさに税金は、わたしたちの暮らしを守る〃共通の会費〃といえるでしょう。



あきつ俳壇

○減反の青田無口に刈られけり　流水

現在の農業政策を捉えている。やゝもすればこう言う材料は時事川柳となってしまうのだが、「無口」によって成功した。

○虫籠の紐をはなさづ寝入りけり　孝治

「紐をはなさず」が適切な抽写である。虫捕りの子が疲れ果てて寝入る様子がうかがえる。

○高架橋踊太鼓をはねかえす　青嵐
○朝刊の手ざわりよくて秋めける　以知路
○秋立てば紫紺の輝りや茄子の艶　硯山
○行く雲の湖に写りて秋立ちぬ　静衣女
○踊の輪仮装の海女の声大き　甚左
○鳴き涸れて木から蟬落つ今朝の秋　霧村
○空缶を波が遊ばせ秋立てり　里代子
○振売りの籠の中より秋来たる　草人
○茶碗屋の夜居の灯かげ秋立ちぬ　喜美
○秋立つや海辺の街に帯を買ふ　和子

加藤三陽先生歓迎句会抄より

○サングラス取れば優しき教師の瞳　冨沙子
○一の腰二の腰きってむし翔てり　一蕉
○戦没の兄の記憶や桃熟れる　秀穂
○妻旅にその夜ちちろ鳴きそめり　蒼穹
○帰省子に帰り土産の初茗荷　昭月
○蒲原の秋は白雲ととのへる　永久
○風鈴の鳴りそむ工場秋に入る　可津朋
○帰省の子皆かへりたり夜の雨　冨代
○虻飛んで霧たちこめる駒の里　霧村
○夏終る名残の雷雨土砂降りす　小灯
○同僚の死にたむけし花や菊一輪　望峰
○噴水の渦を横切る大ひ鯉　靖子

俳誌「あきつ」九月号より転載