

### 家族で話し合おう

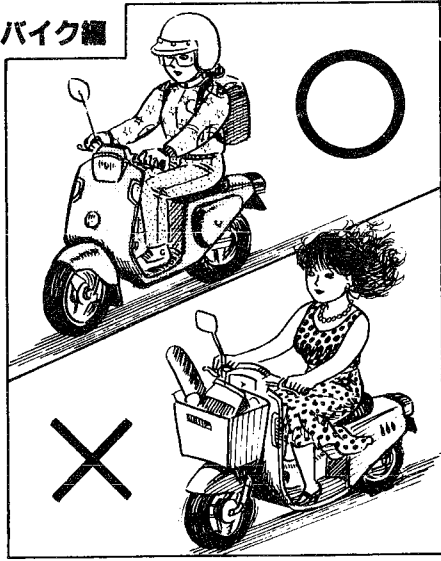
### 交通安全・バイク編

Tシャツに半ズボン——いくら夏が暑いといっても、こんな格好でバイクに乗るのは危険すぎます。

バイクといえば、すぐに思い浮かぶのが皮ジャンパーですが、ただ格好がいいから着ているわけではありません。ジャンパーで肌がおおわれていれば、万一転倒しても、ケガの度合いが少なく済みます。また、バイクは風が直接当たるので、長時間運転するときなどは体温を保つのに役立ち、疲れにくくする効果もあります。

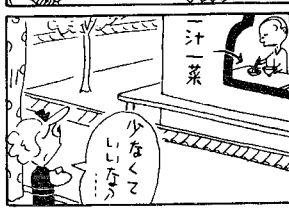
いくら暑い夏でも、肌の出しすぎには十分注意してください。

### 薄着で乗るのは危険

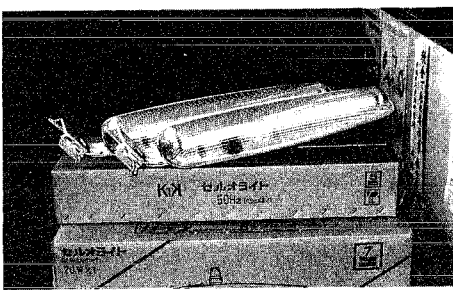
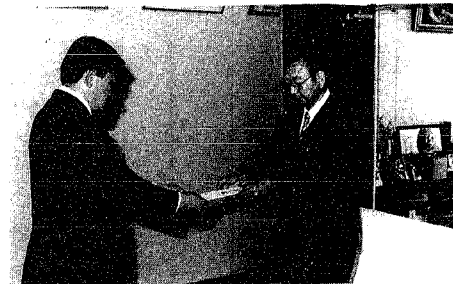


### さわやか 君

西村 京



■寄附金を頂戴  
昭和六十年一月に亡くなられた、釣寄の間島吉治さんのご遺族から、子供達に図書を、と二十万円のご寄附をいただきました。村では早速、小・中学校の図書購入費として有効に使用させていただきます。ありがとうございました。



### 防犯灯を頂戴

東北電力巻営業所では、春のサービス運動の一環として、当村に対し、省エネ型蛍光防犯灯（20W一灯用）十灯を寄贈されました。〈写真〉  
村では早速地域の実態を勘案しながら効果的に設置し、防犯や交通事故防止に役立てることにしております。ありがとうございました。

### 今日も元気で

朝、目が覚めてからの初仕事は、睡眠中にためた尿の排せつです。人間は食品を食べ、それを消化してエネルギーに変えたり、身体を構成する細胞をつくり出します。この過程は、複雑で高度な化学工場にもたとえられます。

### 工場排水の"中身を調べてみる"

### 朝の尿検査

### 健康状態をつかむ

### 情報源

人間の身体を化学工場にたとえてみれば、尿は工場排水です。工場排水を調べれば工場内のさまざまな状態がつかめるように、尿は身体の健康状態を点検する上で非常に貴重な情報を数多く提供してくれます。特に、朝の最初の尿は、夜寝てから目が覚めるまでの最も長い時間ため込んだ尿ですから、それだけ貴重な情報源といえます。

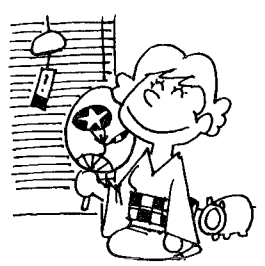
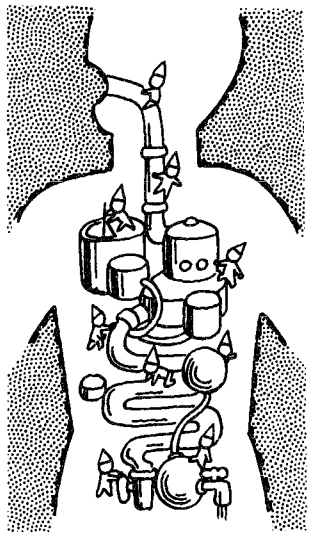
しかし夏は、汗がたくさん出て水分が奪われますので、水分を多く取っても尿の量は冬場に比べて減少します。

### 腎機能の低下が 高血圧を招く

最近、極めて手軽に尿の検査ができる試験紙が市販されています。トイレにこの試験紙を置いて、毎朝検査をされてみてはいかがでしょう。尿検査の結果は記録しておき、医師の検診を受ける際に持参するとよいでしょう。

### 試験紙を使って 正確な検査を

りません。これが、年をとるにしたがって血圧が上昇する原因の一つともなっています。血圧の上昇と腎機能は重大なかわりを持っており、血圧が上昇すると腎臓の負担が高め、腎臓の負担が増すと血圧が上昇するという悪循環が起ります。



### うちわ

おくこともなくなり、涼風を出すばかりでなく、日よけや、顔を隠すために、また、飾りにも使われていました。武将や行司の持つ軍配もうちわの一種です。エアコンが普及しても、やはり夏にはうちわを一本手もとに置いて楽しみたいものです。ところで、夏は自然に親しむのに絶好の季節でもあります。七月二十一日から八月二十日までは、「自然に親しむ運動」の期間で、この期間中に、奈良県吉野熊野国立公園で、自然公園大会が開催されるほか、各地で、自然観察会などが行われます。

### 歳時記

お中元に何やら平べったい箱が届いて、開いて見たら、なかみは、竹の柄のついたきれいなうちわ……昔の話ではありません。最近のレトロ復活（古調）ばやりで、昔なつかしいうちわが、民芸品、装飾品としてもはやされるようになったのです。ついこの間までは、うちわ、すだれ、風鈴の音などで涼味を味わったものですが、最近では扇風機やエアコンの普及で、うちわの需要が減ってしまいました。