



▲成分献血の様子

成分献血協力者27名

八月二十七日、就業改善センターで、オープン採血による成分献血が行われました。この献血は、血液中の成分を遠心分離器を使って成分別に献血するもので、事前検査と採血を含めて男性約六十分、女性約四十五分と時間がかかるものの、血液中の血漿のみを取り出す方法です。

これからは、成分献血が実施されますので、みなさんの協力をお願いします。

◇今回の表彰者(敬称略)
 ◎10回表彰……坂井 豊
 ◎30回表彰……田中 薫
 宮本 康明

ありがとうございました。

10月25日(日)
10時～3時まで



関分通水20周年記念

「信濃川流域大収穫祭」開催

昭和四十七年八月十日に通水式挙行以来、今年で二十年を迎えた関分通水路の治水効果は新潟市街を守るだけでなく、新潟平野下流部におよび、洪水による水位低減範囲は信濃川本川の須戸橋付近まで及ぶと言われています。信濃川の豊かな流れは流域を潤し私達の生活や産業、経済に深く関わり、また心に潤いややすらぎを与えてくれます。特に農業には信濃川の豊かで安定した流れは欠く事ができません。

「農は国の基」と言われる様に、農業は日本人の精神、文化に大きな影響を与えてきましたし、その発展は食の文化

や心の安定に欠かせないものであります。また、その為には治水事業の促進や、水資源の有効利用・基盤整備事業等が欠かせません。それらに営々と取り組んだ先人の英知と新潟平野の豊かな自然の恵みに思いをいたし、生産者及びその団体関係者が一年の収穫を喜ぶと共に、流域住民及び消費者との交流を深めるため「収穫祭」が行なわれます。

この収穫祭には、各種農産物、水産物、花苗木など地元特産品の販売をはじめ、餅つき大会、焼きそば、やきとり、おでんなどのお祭り店がならび、大人から子供まで楽しめる祭りとなっています。



歳時

サンマ

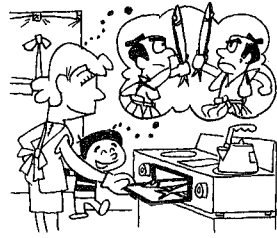
食へ物に季節感がなくなつたといわれる昨今ですが、サンマは秋の味覚の代表格です。サンマは、秋刀魚と書きます。体長四十センチほど、背の部分が青黒色で腹のほうは白銀色、細長く背びれが後ろのほうについていて、刀に似ているところから、こういふ字を書いたのでしょう。

サンマの呼び名は、地方によって実にさまざまです。サイラ、サエラ、サイレ、サイレンボウ、サイライワシ、サザなど、最初にサのつくのが多いのですが、パンジョウ、カドなどと呼ぶところもあります。このように、いろいろと呼び名があるのは、それだけサンマが古くから各地で親しまれ、食べられていたからでしょう。

サンマが秋の味覚とされているのは、毎年秋に産卵のために千島列島付近から南下を始め、東北、関東の沖を通過するこの時期に、漁が盛んになるからです。捕れたサンマの二〇％は生で利用され、六〇％は冷凍となり、そのほかは缶詰などになります。冷凍物はマグロ漁などのエサにも利用されていますから、サンマのおかげでマグロの刺し身や、すしを食べることもなるのです。

魚を食べることは、成人病の予防に効果があるといわれていますので、もっと魚に親しみたいものです。

十月は「食生活改善普及運動月間」です。成人病の予防には、日ごろの食生活の管理が大切です。特にカルシウムの補給、食塩や脂肪摂取量のコントロールなどに注意したいものです。



保健福祉だより

11月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
4	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時～	脳卒中及び、そのほかの後遺症者	月寿荘
6	金	もれ者健診結果 指導会	10月12日の健診を受けた人	月寿荘
9	月	胃がん検診子宮がん検診 午前8時～	春の検診で未受診の人	月寿荘
10	火	予防接種 「三混」二回目 ※三混継続します 午後1時30分～	10月からの方及び追加者	月寿荘
12	木	心の健康相談 予防接種 ツベルクリン反応 午後1時30分～	希望者 生後3ヵ月から4歳まで	農業センター
18	水	予防接種 18日判定とBCG 午後1時30分～	18日の接種者	月寿荘
20	金	3歳児健診 (内科・尿検査・歯科) 午後1時30分～	一般住民	月寿荘
24	火	定例健康相談会 午後1時30分～	H元年8月1日から11月30日までに生まれの人	月寿荘
26	木	犬の引き取り日 取り締まり日		月寿荘

🌀クローバー教室

日	曜	機能訓練	内容
10	火	習字・組ひも・ちぎり絵	会場 月寿荘 時間 午後1時30分 バスを運行します。
24	火	習字・組ひも・ちぎり絵	会場 月寿荘 時間 午後1時30分 バスを運行します。

家庭の健康

入浴は60兆の細胞に作用する

疲労回復に欠かせない入浴効果的な入浴とはどのような入浴すれば良いのでしょうか。入浴すると身体をつくっている約60兆もの細胞が総動員され全身の新陳代謝が高まり、リフレッシュされます。精神、肉体疲労回復には、ぬるめ(39度前後)の湯にゆっくり入ること。心臓の負担もなく、血液の循環が良くなり、刺激された副交感神経の働きで、全身がリラックス、疲労回復につながるので、次の3つの効果があります。

① 温熱効果：血管を拡張させ血液循環を良くするので新陳代謝が活発になる。
 ② 浮力効果：浮力によりからだの負担が少なくなるので、入浴中は運動機能の改善やリハビリに効果的である。
 ③ 水圧効果：水圧により心臓や肺などの臓器や筋肉が強化される。
 入浴で疲労回復を!!

年金コーナー

国民年金の給付は、こんなときに受けられます

◎老齢基礎年金
 保険料を納めた期間と免除された期間などを合わせて、原則として二十五年以上ある人が、六十五歳から受けられます。

◎障害基礎年金
 加入期間中に病気がケガによって障害の状態が一級または二級になった場合受けられます。



◎遺族基礎年金
 加入している人が亡くなった場合、その人の妻や子供が受けられます。これらの年金を受けるには、毎月の保険料をきちんと納めていることが条件となります。自分自身の年金権を確かにもにするためにも、保険料は忘れずに納めましょう。

また、第一号被保険者(自営業者)については、次のような独自の給付があります。

◎付加年金
 付加保険料(四〇〇円)を納めることにより、将来の年金額に付加年金が加算され、より多くの年金が受けられます。

◎寡婦年金
 受給資格を満たした夫が亡くなった場合、妻が六十歳から六十五歳までの間受けられます。

◎死亡一時金
 保険料を三年以上納めた人が、年金を受けずに亡くなったり、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。

※その他、ご不明な点は、住民課国民年金係にお問い合わせ下さい。

