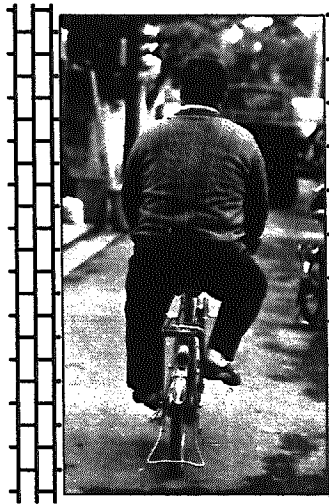


体力づくりで健康の「定年延長」

脳卒中、がん、心臓病などの、「成人病」が、いまだ本人の命をむしばんでいます。その死亡率は、わが国の死亡総数の六〇%以上を占めるありさま。しかも成人病は、一家の支柱である働き盛りをわらって襲うところにこわさがあるのです。二月一日から始まった「成人病予防週間」にちなみ「スポーツによる成人病予防対策」を考えてみました。

肥満大敵



あなたは、ふとりすぎていませんか？

成人病予防の第一歩はウエイトコントロールからといわれるほど「肥満大敵」ですが、では肥えていなければ安心かといえますと、そうでもありません。

わが国で死因のトップを占める脳卒中は東北地方に多く、また都市部より農村地域に多いです。そしてこれらの地域では、食生活の欧米化が進んだ都市と違って、旧来の

カロリーの「収支決算」をお忘れなく

肥満解消 一日二百カロリーの運動で一年間に約十キロの「減量」

「やせている人は肥えている人よりも死亡率が低く、反対に肥満者は普通の体重の人より、三〇%の問題を考えてみました。

成人病の「元凶」の一つである肥満を防ぐには、どうしたらいいのでしょうか、それは、カロリーの「収支決算」のバランスを保つこと、つまり「貯金」をつくらなために、食生活では適正なカロリー摂取を心がけ、また余分なカロリーを運動によって使っていくことです。

では、中年太りを防ぐためにどの程度の運動をすればよいのでしょうか。人によって摂取するカロリーや運動量などが違いますから、

いちがいにはいえませんが、いまのところ「一日に二百カロリーを消費する運動量」が一つの目安とされています。

ジョギング(緩走) 三十分
歩行 五十分
ゴルフ 六十五分
自転車(平地) 七十分
ゆっくり走るジョギングなら三十分でOKです、散歩ですと五十分ということになります。

さて、この二百カロリーの消費

も死亡率が高い——これはある生命保険会社が三十歳から四十九歳の男子保険加入者三百万人を対象に、体格と死亡率の関係を調査した結果です。

この事実が「肥満者は成人病にかかりやすい」ことを示しています。ですから成人病予防対策の第一歩は、がんにおける早期発見の問題は別にしても、ウエイト(体重)コントロールからいっても決して過重ではありません。

体重は摂取するカロリーと消費するカロリーの差で増減しますの

で、いわゆる「中年太り」はこのバランスが崩れるところから始まるわけです。

「肥満」という名の恐ろしい「貯金」につながっていくことをお忘れなく。

は、わたしたちの体にとって具体的にどのような影響があるのでしょうか。

カロリーの消費とは、皮下脂肪などの脂肪組織が燃焼することを意味します。そして、脂肪一グラムの燃焼は約七カロリーに相当しますから、一日に二百カロリー消費するということは脂肪に換算すると約三十グラムが燃焼(減少)することになるわけです。

「たったの三十グラム？」——と思われるかもしれませんが一年間の合計では、なんと約十キログラム相当の減量になるのです。

一日二百カロリーで一年間に約十キロ——肥満が気になる方は、一度挑戦してみませんか。

「トラ」などを飼う場合 県知事の許可が必要

特定動物と呼ばれる、トラやライオンなどを飼う場合、知事の許可を受けなければなりません。

これは、昨年度、千葉県のお寺からトラが逃げ出し、住民に不安と損失を与えたことは、まだ記憶に新しいところです。そこで新潟県ではこのような事故を未然に防止するため、動物保護管理条例の一部を改正し、特定動物の飼養、保管を規制する条例を定め、今後

〇特定動物

ライオン・トラ・ヒョウ・クマ・ゾウ・ワニ・ジャガー・ピューマ・チータ・オオカミ・ハイエナ・サル・にしきヘビ・毒ヘビ(まむし除く)など。

飼われる場合、役場環境課へ問い合わせください。

児童手当を支給します。

児童手当を受けている人に、二期期分を、次のように支給します。

昭和五十四年十月から、五十五年一月までの四ヶ月分。

〇支給額

●昭和五十四年度町民税の所得割額「有」の人、対象児童一人につき二万円。

●昭和五十四年度町民税の所得割額「無」の人、対象児童一人につき二万六千円。(昭和五十四年十月分より、月六千円から六千五百円に改正されました。)

〇支給日

昭和五十五年二月九日
各自指定の銀行口座に振り込み
ましたので、確認して下さい。

あなたの余暇を学習の場に

社会教育通信で

「学校を卒業したら学習はもうおしまい」という時代ではなく、いろいろな体験をつかむことによつて始まるといえましょう。これからは生涯教育の時代と言われます。いろいろな機会をとらえて新しい知識や教養を身につけることは、ひとりひとりの貴い財産となり私達の社会がますます豊かに

五十五年度 県老人クラブの旅行案内

- 1 京都御所特別拝観と天の橋立
 - 2 北九州空の旅
 - 3 能登半島と和倉温泉の旅
 - 4 なまはげと男鹿半島の旅
 - 5 日中友好訪中団
- こんな旅行が五十五年に行われます第一回の申込予約が完了したら、希望の方は至急クラブの会長に申込んで下さい。

善意の窓

- 金巻本村山崎一さん・亡妻一人の香典返しに。
- 一、金十万円 社会福祉へ
- 一、金十万円 身体障害者協会へ

一月の短歌

短歌会

初春の淡き陽射ぎ寒さ耐え南洲(ななづ)人の詩書を味はう 柏 直樹地
年老いてきびしき寒さ身にしてみたすらに待つ春の温みを 青木 留吉
地獄谷みどり尻猫の湯あみをまじろもせす親の見守り 松沢 虎男
垣の木に白が刺したるか干練煎を臨はつばはる朝 平松清次郎
夕飯は吾子がつくりカレー汁具は揃わねど味はよろも 風間 法子
まろやかに木々を覆える庭の雪に影を落して椋のたわむる 泉井 ヨ子
雪被りたわむ雨天をくりつつ鬼小屋ゆく小さき吾子の背 阿部 浄子
雪のなき産すなの高松大に朝の陽させり年あらたまる 小出美喜子
津治(つじ)の葉や表蓋に降る雨の夕ぐれの近くみぞれに変わる 酒井 庄平
ひとけなき村の社にゆえびと燈灯りいて年改まる 成海 静

正しい敬語13

目上の人への手紙や改まったあいさつ状などでは、親しい友人の間で取り交わす言葉で自由な手紙と違って、言葉遣いを丁寧にして十分な敬意が伝わるよう心を配ることが大切です。

「皆様にはお変わりもなくお過ごしのことと存じます」「厚く御礼申し上げます」「両親からめくれぐれもよろしくのこととございます」

このように、「存じます」「申し上げます」「でございます」などの文体は折り目正しさを生み出します。

手紙の書き出しは「拝啓」や「謹啓」で始め、時候のあいさつや安否のあいさつの後、用件に入るのが最も一般的です。女

手紙では折り目正しさを忘れずに

性の手紙では「梅の花もほろび日ざしもことなく春めいてまいりました」などと時候のあいさつから始めるのが多いようです。返事の場合は「拝復」や「お便りうれしく拝見いたしました」のようになります。

また「前略」として直ちに本文に入るのも、急ぎの用事の場合など便利な書き方です。この場合の結びの言葉は「敬具」ではなく、「草々(勿々)や」「不」となります。

なお、面識のない人に初めて出す手紙には「突然お手紙を差し上げ失礼の段お許しください」というようなあいさつの言葉が必要でしょう。