

# くらしと健康

## 着る

汗は、皮膚からの分泌物です。赤やんの膈はデリケートですので、ほろっとおくとたちまち、あせもができてしまいます。ガーゼやささらし等の、吸い取りやすい下着をきせ、汗で湿った時は、めんどうがらずつかえてやりましょう。

夏の洗濯は簡単に乾かすので、衣類は毎日取りかえ、こまめに洗濯しましょう。

## 食べる

うっとしうかつた梅雨もおり、太陽の季節夏がやってきました。

暑い暑いといつて、ソーマン等さっぱりとした食事ばかりで終らざることは、油を用いた天ぷら又はレバ、ビーマン、肉、トマトキャベツ等の肉や野菜を上手に組合せた料理を食べ、夏まけを防ぎ、健康な夏をすごしましょう。

## 住む

梅雨が過ぎ去ると、いよいよ本格的な暑さがやってきます。

心地よい住居は、夏を涼しく過させてくれます。窓や、戸口をふさいでいる家具等は、夏型に配置がえ

## 健康管理

日本の夏は、高温多湿で体力の消耗がいちぢるしい季節のため、休養と栄養補給が必要となってきます。

休養の点では、夏の夜の寝苦しさからくる睡眠不足が一番の害となります。睡眠不足は、身体の抵抗力が最もおとし、夜ふかしが、一番の原因となります。ことに子供は体力がないので注意しましょう。ひる寝のできる人は何よりの休養です。

夏の病気のほとんどは、身体の抵抗力の差によつてきまりますが、過労をさけることが夏の病気の予防でも大切なことです。

赤痢や食中毒にしても抵抗力の弱い人が、発病してきます。

夏は、過労におちいらないようにし、休養と栄養の保持にとあましよう。特にこれから暑くなると、低栄養、低カロリになり勝たないので、蛋白質類、新鮮な野菜、果物を十分に、補うようにしましょう。

## 「県民スポーツの日」の行事終る

新潟国体の成功を永久に記念するため制定された「県民スポーツの日」も今年で第七回を迎え、各地で盛んなスポーツ行事が行なわれまし

た。本村では「体を鍛えよう」の実践とあわせて体力テスト、野球、婦人釣大会、学校で各大会の成績は次の通り

運動会が行なわれ、各大会の成績は次の通り



和納サングースチーム

- 運動設立記念**
- 優勝 和納サングース
  - 二位 岩室だいろ
  - 三位 役場
  - 三位 フェニックス
- 春季魚釣大会**
- 大物の部
    - 一位 遠藤家俊 夏井
    - 二位 木村芳晴 巻町
    - 三位 伊藤克己 和納
  - 重量の部
    - 一位 小川太一 南谷内
    - 二位 斎藤信之 巻町
    - 三位 清水正義 吉田町
    - 四位 岡崎敏彦 岩室
    - 五位 後藤高 岩室
    - 六位 松本静司 岩室

- 昭和三十六年度日赤社費完遂お礼について**
- 人類の平和のために活躍しております赤十字の業務をよく御理解ください、このころよく社費を御納入いただき目標額を、はるかに超過いたしました。さっそく関係機関に納入いたしましたことを皆様へ御報告いたしますとともに厚くお礼を申し上げます。
- 社費収納額 四七〇、七〇〇円
- 七位 竹内五三郎 和納
  - 八位 宮川勝広 間瀬
  - 九位 竹井芳男 間瀬

毎週	地区名
月水金	岩室地区
月金	三方地区
火木土	和納地区
月水金	間瀬地区

7月2日(日)～8月30日(金)まで毎週茶屋敷

毎月	部 落 別
第一 曜日後	高橋、富岡、津雲田、原和1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
第二 曜日後	白鳥、久保田、猿ヶ瀬、石瀬、金池、岩室
第三 曜日後	西野、夏井、南谷内、北野、三方、西長島、橋本、榎曾、栄
第四 曜日後	湯上、西船越、高畑、油瀬島、新谷、横根、間瀬全区

**老人性白内障手術費の助成について**

この事業は老人性白内障で開眼手術が可能である老人に対し、その手術の実施に必要な経費のうち自己負担額を公費補助することに、担当老人の福祉の向上を図ることを目的とする。

支給対象者は原則として同居の生計中心が所得税を課されていない世帯に属する六十五才以上の者で老人性白内障に罹患し開眼手術の可能な者とする。

支給する経費の範囲は老人性白内障の手術にかかる術前検査料、診療費、特殊眼鏡代、付添看護料及び移送費とする。

詳しいことは役場社会福祉課にお問い合わせ下さい。

固定資産税	第2期
保険税	第2期
軽自動車税	月割分

巻稅務署が旧巻保健所へ移転のため、六月三十日に旧巻保健所庁舎(巻町二区)へ移転いたしました。

搬出する危険物はビニール袋、紙袋、ダンボール箱に入れて下さい。この日程は大型危険物は収集しません。

### ツベルクリン反応、BCG、乳児検診、日程表

対象者	区分	月日	会場	時間
昭和43年4月1日生れより昭和46年春実施に於て接種しなかつた者でBCGを受けられなかつた者もツベルクリンから接種対象者は個人通知を致す	ツベルクリン反応	7月14日	岩室村役場	ツベルクリンBCG 1.00分～1.30分
	乳児検診	7月14日	岩室村役場	乳児検診 1.30分～2.00分
昭和43年4月1日生れより昭和46年春実施に於て接種しなかつた者でBCGを受けられなかつた者もツベルクリンから接種対象者は個人通知を致す	BCG	7月16日	岩室村役場	時間厳守
	乳児検診	7月16日	岩室村役場	時間厳守

### 成人病検診(精密検診)日程表

月日	会 場	対象地区	時 間	対 象 者
7月27日	岩室村役場	和納地区	午前9時～11時	成人病一次検診で精密検診が必要とされた者
28日	東保育所	岩室地区	午後1時～2時30分	
29日	西保育所	岩室地区	午後1時～2時30分	
30日	間瀬小学校	間瀬地区	午前9時～11時	