公布から1年　村民憲章

生活信条として みんなで育てよう

村民憲章が公布されてから一年を経過しました。

この憲章を村民一人ひとりが実生活のなかでいかし家づくり、村づくりの道しるべとして実践していただくために各戸にこの憲章を配布するなどし村ぐるみの運動として定着する為の努力をしております。

各家庭では、それぞれ見やすい箇所に貼って毎日の生活指針にされている方も多いと思います。

この村民憲章を真に岩室村の村民性として定着させるためには、長い時間をかけ地道な実践の積み重ねによって培われるものです。

村では、社会教育活動の基本とすることはもちろん、あらゆる行政施策のなかにも反映するなどして、直接、間接に啓もう活動を行っております。

また、各学校では、道徳教育の一環として取り上げられ子どもたちの生活指標としての指導も行われています。

多忙な毎日ではありますが、チョット一息ついたときなどこの村民憲章のことを家族みんなで話し合ってみるのも大切なことだと思います。

むしろ、子どもたちの方が案外真剣に考え、人生観として受けとめ積極的に実践していることにおどろかれるかもしれません。

――岩室村の誇り――として、この村民憲章をみんなの力で伸ばすため、今一度再認識し、実践する意欲をもちたいものです。

歳末たすけあい募金
～ありがとうございました～

十二月に実施しました歳末たすけあい募金には、たくさんの御協力をいただきありがとうございました。みなさんのあたたかい善意により次のような額になりました。

目標額　三〇〇、〇〇〇円
募金額　四八三、五五三円
（戸別募金）
三四七、五八二円
（一般募金）
一三五、九七一円

さっそく新潟県共同募金会へ送付、配分を受け長期入所者や恵まれない方々に歳末慰問金として次のようにお届けいたしました。

○長期入院（療養）者及び施設入所者
九二名　二七六、〇〇〇円
○在宅心身障害者
二三名　六九、〇〇〇円
○療育手帳所持者
六名　一八、〇〇〇円
○被保護世帯
一四名　二五、〇〇〇円
○生活困窮世帯
八名　五六、〇〇〇円
○重度ねたきり老人
五名　一五、〇〇〇円

以上の方へ民生委員のみなさんよりご協力を願ってお見舞申し上げました。

ありがとうございました。

善意の数々ありがとうございます

◎**石瀬婦人会**より今年も歳末たすけあい募金にと一万円のご寄附を下さいました。

◎匿名で数年来続けて歳末にお二人の方より六万円と三万円のご寄附を下さいました。

◎釧路市の**市橋静月**さんからも数年来続けて社会福祉のためにと、金三万円のご寄附を下さいました。

◎間瀬七区**本間勇一**君より拾得報償金を社会福祉のためにと父親を通じて、金二、九三〇円のご寄附を下さいました。

◎樋曽**三富忠雄**さんから父徳次郎さん（十二月二十八日没）のご冥福を祈られて金五万円のご寄附を下さいました。

これらのご浄財は、ご趣旨に従って、社会福祉のために活用させていただきます。

また、学校教育のために役立ててと石瀬の（故）高柳岩太郎さんのご家族から金五万円のご寄附がありました。

間瀬出身で現在東京都に在住されている**神田健二**さんから写真ニュース掲示板と毎月のニュース写真の提供がありました。間瀬支所と間瀬小学校に設置させていただきました。

ありがとうございました

冬の道路　急ブレーキ急ハンドルは命とり

雪道や凍った道路で車を運転するのは，危険でやっかいなものです。まっすぐ走っているつもりでも，車体が左右にふらついたり，ちょっとハンドルを切っても，急に直角的に曲がってしまうなど，普通の道路では考えられないようなとこが起こります。氷雪路を運転するときのABCを覚えておくことで〝ころばぬ先のツエ〟にしましょう。

氷雪路と普通の道路の大きな違いは，なんといっても滑りやすいことです。

ブレーキの踏み方とハンドル操作ひとつで，自動車は運転者の意思通りには動かなくなり，〝鉄のかたまり〟と化してしまうのです。

警察庁科学警察研究所の調査によると，たとえば走行時速四〇キロで急ブレーキを踏んだ場合，乾いたアスファルト道路なら一七・三メートルで停止しますが，アイスバーン状態に固まった雪上では五一・四メートル，永上ではなんと九八・九メートルも左右に首を振りながら突っ走り，やっと止まっています。

この制動距離から考えると，永雪上を時速四〇キロで走るということは，普通の道路を時速一〇〇キロ以上の高速で走ることと同じといえるでしょう。

アッと思ったときはもう遅いのです。

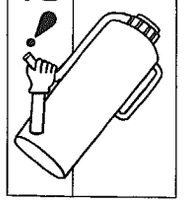
そこで次のことを心がけて運転しましょう。

▽車間距離を十分に

▽ブレーキを踏む場合は小きざみに。

▽歩行者や自転車などのそばを通るときは十分注意し，最低一メートル以上離れて通過しましょう。

火災は人災……
暖房器具の取扱いは慎重に！



県内では、今年に入ってから暖防器具の取扱い不注意による火災が相ついで発生しています。暖冬とはいえ、寒さはこれからです。暖防器具はまだまだ離すことはできません。チョットした油断が瞬時にして全てを灰にしてしまう恐ろしい火災を防ぐため、みんなで火の用心をしましょう。〝火災は人災、防ぐはあなた〟のスローガンを再確認し、――唯かがやるだろう――など、他人まかせの考えをしないで家族全員で注意し合いたいものです。

ストーブの取扱いは適正に

▽給油の時は、必ず火を消してから。

▽ストーブの位置は一メートル四方に物のない位置に。

▽寝る前の消火確認を習慣に。

▽洗濯物の乾燥は、ストーブの上では落ちるおそれがありますので干さないでください。またまわりに干す場合でも一メートル以下には絶対に近づけないでください。

移動する火元 たばこ

喫煙は、朝起きてから夜寝るまで、しかも時と場所を選びません。当然のことながら〝たばこ〟という〝火元〟は喫煙者とともに移動し、生活のあらゆる場で一歩まちがえば出火の原因になる危険性を秘めています。

たばこは、火源としては小さいのですが、燃焼温度は七〇〇度～八〇〇度です。私たちの身の回りには、この温度以下で着火する可燃物がたくさんあります。

こたつにあたりながらたばこを吸い、火がふとんに落ちたのに気がつかず、火事になった。また、床の中でたばこをすい、そのままでたばこを眠ってしまったため、たばこがふとんに落ち、火災になった――などの例が多くあります。

たばこを吸う方は、いま一度正しい喫煙管理の実行を心がけてください。

火の用心

暮らしの健康

脳卒中を防ぐために (4)

脳卒中の最大の危険因子である高血圧予防を中心にお話してきました。

＜動脈硬化と血栓傾向＞

三、動脈硬化をすすめない。

高血圧と動脈硬化は深いつながりを持ち、高血圧者には十年から二十年も動脈硬化が早くあらわれていることが報告されています。またこの動脈硬化が高血圧を促進させ、悪循環となっていることも認められています。

動脈硬化とは、血管壁の細胞の死や、脂肪の付着により、血管の弾力性が低下した状態をさします。

＜予防には＞

高血圧を放置しないこと。たんぱく質を十分とり血管の栄養状態を良く保つこと。さとう・アルコール・炭水化物をとりすぎて（中性脂肪分の増加）血管の動脈硬化をすすめないようにしたいものです。また適度の運動も、動脈硬化予防につながると言われています。

四、血栓傾向にも注意！

脳の血管をふさいで、脳硬塞をおこす原因は、今まで動脈硬化だけとする考え方が強かったのですが、最近、血液の〝粘り気〟が、その共犯として働いていることがわかってきました。もちろん年令の要因は大きいのですが、同程度の動脈硬化でも、血液の粘り気が大きくなるにつれ、血が固まりやすく、脳硬塞の引き金となりやすいのです。

＜予防には＞

とくにお年寄りは、水分をじゅうぶんにとること、大汗をかく、下痢をするなど脱水症状に注意して、なるべく血液の粘り気を高めないように用心すること。

尿の回数を心配するあまり、極端に水分摂取をひかえることも、さけたいものです。

（文責　保健婦）