暮らしの健康

暮らしの中の健康づくり

健康は、むこうから勝手に訪れるものではありません。みずからの努力と注意で得てゆくものなのです。あなたも、健康づくりに参加しましょう。

健康かどうかチェックしましょう

☆健康な人の皮フは、はりがあって、つやつやしています。家族みんなの皮フはつやつやしていますか。

☆何を食べてもおいしい時は、健康な証拠です。食べたくない、食べてもおいしくない時には要注意。からだのどこかで病気が進みはじめていることもあるので、一度お医者さんに見てもらいましょう。

☆心身ともに健康な時には、疲れ知らずで活動的になりますが、妙に不きげんだったり、いつもはよく話す人が、急におしだまったりするような時には要注意。疲れがたまっていたり、からだがだるかったりするのではないですか。

栄養、運動、休養で健康づくりを

「食べる」「体をうごかす」「休む」の三つは、私たちが健康をつくる上で、もっとも大切なことです。

☆すすんで、からだを動かしましょう。さんぽや、やりなれた運動を毎日やりましょう。

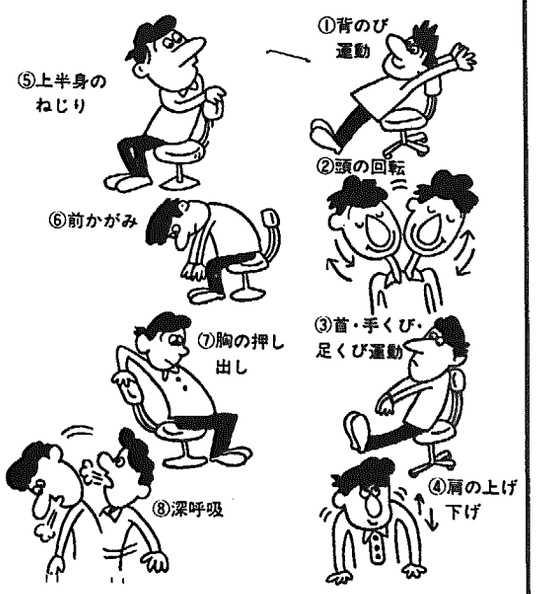
☆バッカリ食を追放してバランスのとれた食事をしましょう。塩辛い物が大好き、甘い物が大好きといって、それを多量にとっていると病気のもとになります。

☆夜はぐっすりと眠りましょう。そして、できれば昼寝を三十分から一時間したいですね。

リラックス体操をみんなでしましょう

とかく同じ動作をすることが多い仕事や家事などの日常生活の中で、休けいの合間や作業のあとなどに、体操をしましょう。

仕事が忙しいからとついおっくうがって体操をおこたりがちになる毎日です。でも、つとめてからだを動かすことこそ、たくましく生きるコツです。今日からあなたも絵を見ながら、体操をしてみませんか。



老人健康診査を実施します

老人福祉法による老人健康診査を実施いたします。

受診される方は後日配布される記録票と保険証，老人受給者証を持参して村内のお医者さんで受診して下さい。

都合により村外のお医者さんで受診される方は1週間以上前に役場の住民福祉課へ申出下さい。

◎診査期間
9月17日（水）から9月27日（土）まで，
土曜日の午後及び日曜日，祝日は除く。

◎該当者
昭和56年3月31日現在で
満65才以上の方

数々の善意ありがとうございます

社会福祉のために

◎原の桑原幸江さんから夫正さん（六月二十七日没）のご冥福を祈られて社会福祉のために役立ててほしいと、金五万円のご寄付がありました。

◎間瀬四区の大滝兄一さんから拾得報労金千円を社会福祉のためにとご寄付がありました。

村勢発展のために

◎高畑の岡島茂雄さんから母ハキ（八月四日没）のご冥福を祈られて、村勢発展のために役立ててほしいと金十万円のご寄付がありました。

学校教育のために

石瀬の有坂静子さんから亡母タキさんの御冥福を祈られて、次のようなお手紙を添えて多額の御寄付を頂戴いたしました。

「母、有坂タキこのたび九十才の天寿を全うし、新緑にかこまれ風薫る五月二十九日、安らかにこの世を去りました。

長い間大勢の人びとに支えられて生きて参りましたが、その御恩顧におこたえいたし度く、老人福祉と小学教育（母は十七年間岩室東小学校に勤務いたしましたので）に、僅かばかりでございますが御寄付申上げます。

昭和五十五年七月」

公民館施設のために

○岩室の市川サキさんより・掛軸（良寛碑の拓本）のご寄付がありました。

・次の方々から、つつじの寄贈がありましたので紹介します。敬称は略させていただきます。

渡辺栄作、田中　猛、後藤狷介、後藤教蔵、鈴木茂雄、五十嵐徳松、後藤祐一郎、田中比古一、後藤与三郎、金子　栄、本間高壱、本間耕一、小林豊治、山田巽、田中清吉、赤川俊治、山田善一、山田島治、宮島三栄、竹内正美、竹内藤市、川崎一徳、遠藤豊三郎、斎藤綱、斎藤榊、小林三勇治、小川久夫、大森清一、小林甲太郎、槇田文雄、池田　腆、藤田稔、団原　清、堀井平一、鷲沢赳弥、富沢　智、内山秀松、小川熊一、阿部元一、阿部孝男、玉木太刀夫、近藤栄一、小林　司、大沢増男、野水栄一、阿部忠太郎、野水寅栄、野水利作、山上忠雄、瀬戸　実、坂下正己、亀山四郎、竹内六太、小林平太郎、石倉正義、大岩強、大岩修作、木村孝一、大岩太郎一、金子喜三郎、高島徳平、以上のみなさんです。ありがとうございました。

◇◇◇

いずれもご趣旨に添い、有意義に活用させていただきます。

ありがとうございました。

水田利用再編対策の推進について

稔りの秋となり農家の皆さんには多忙のことと存じます。

さて，転作（麦）の作付を迎え今から計画的に準備を進める等次の事項を確認すると共に十分管理をするよう特段のご理解を願います。

◎麦の作付けについて
- 圃場は極力除草剤等を散布する等整備すること。
- 除草剤散布後は，耕耘をするよう。
- 播種前には2回目の耕耘をし，水はけ，うね立を良くし播種するよう。
- その他生産条件の管理を良くし優良品生産に努め効率的作物生産を願います。尚牧草についても排水管理等を十分手を入れて下さい。

協力ありがとうございました

急変する社会情勢の中，水稲の防除効果を図るため実施されました，ヘリコプターによる薬剤散布も，関係機関を始めとし村民各位の格別なるご理解とご協力によりまして，雨天により一部延期がありご迷惑をおかけしましたが，大した事故もなく無事終了できましたこと厚くお礼申し上げます。

交通事故の相談は
自動車保険請求センターへ

交通事故についての相談を無料で行っています。

平日は午前9時30分から午後4時30分（土曜日は正午まで）で，専門の相談員が親身になって相談に応じます。

弁護士が相談に応じる日は，毎週水曜日午後1時から4時までです。

場所は次のとおりです。

▽名称　新潟自動車保険請求相談センター

▽場所　新潟市本町通7
興亜火災新潟支店ビル5階

▽電話　0252—25—1851

自転車はルールを守って安全に

自転車に乗っていて、思わずヒヤッとした経験は、どなたにも一度や二度は必ずあるはずです。

現在、日本の自転車保有台数は四千五百万台を突破して、アメリカに次いで世界第二位にランクされています。その普及率は国民二人に一台という文字通りの〝自転車王国〟となっています。

それだけに車と自転車による人身事故は、きわめて高い数字を示すようになりました。昨年一年間だけでも千七人の生命が失われているのです。

これは歩行者事故のちょうど半分。「二人に一台」という自転車の普及率と符合するのは単なる偶然の一致なのでしょうか。

ところで自転車利用中の死者の年齢別統計をみてみますと、ここでも歩行者の場合と同じように七十歳代が一位で、二位が六十歳代、そして三位が小学生となっています。

この事実は、自転車の運転も的確な判断力や反射神経を必要とすることを物語っているのではないでしょうか。

死亡事故を分析してみますと斜め横断や、信号無視、急なとび出しなど、自転車の交通ルール違反が大きな原因となっています。

自転車にも右、左折、さらに停止する時の合図が決められていますから、これらのルールを必ず守りましょう。

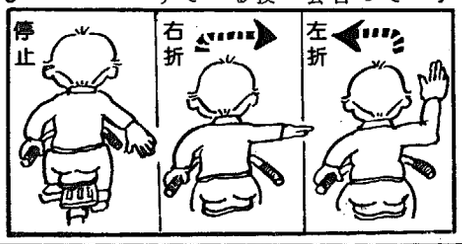
自転車の安全な乗り方講習会があります

自転車の事故が増大していることから、村内の一般成人を対象にして、自転車の安全な乗り方講習会が開催されます。当日は、巻警察署の指導員から実技を中心にした指導を受けることができます。

せっかくの機会ですので多数の方々の受講をおすすめします。

▽期日　九月二十一日（日）

▽場所　午後一時より村民体育館及び和小グランド



「自転車も合図をしよう」

長谷川博さん（和納六区）が県大会で三位入賞
——県建築技能競技大会——

新潟建築センターで行われた建築技能競技県大会は郡大会、地区大会を経て選抜された代表選手が参加して、技を競いました。

岩室建築組合からも、下越大会に入賞した長谷川さんが出場し、みごとに第三位入賞という成績をおさめました。

これは、昨年に続く快挙であり、本人はもちろん、建築組合関係者はよろこんでいます。

和納団地分譲のお知らせ

新潟県住宅供給公社では、和納団地で分譲住宅、分譲宅地の募集を行っています。

ご希望の方はお早目にどうぞ

▽募集戸数
- 積立分譲住宅　三十二戸
- 宅地分譲　一区画

- 平均土地面積　二五六・一六平方メートル（七七・四八坪）
- 平均建物面積
- 家族構成、予算等を検討し、希望されるタイプを分譲住宅平面図集の三七タイプの中からお選び下さい。

▽募集期間
- 九月八日～九月十八日（先着順受付）

▽融資
- 分譲住宅購入については、住宅金融公庫と公社の補足立替制度の二つの公的融資が利用できます。
- 分譲宅地の購入については公社の補足制度が利用できます。

▽受付場所
岩室村役場総務課又は新潟県住宅供給公社で行っています。