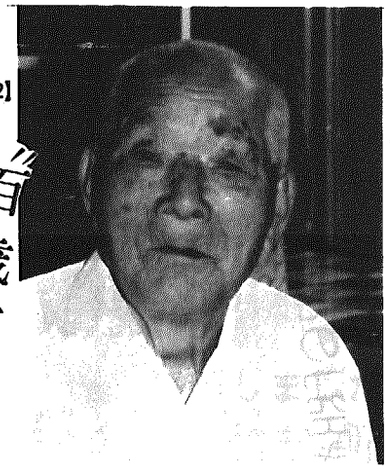
〝百歳万歳〟



村内最長寿の立島栄之助さん（間瀬四区）

間瀬4区の立島栄之助さんが今月21日で、満 100歳を迎えます。3年前から耳が不自由になられたほかは、健康そのもので、朝食代わりのお茶と甘いもの、それになによりも毎日20分～30分、家の前で海をながめるのが健康の秘けつとか。村内でただ一人の 100歳、いつまでも元気でいてくださいね。

敬老会

今年も次のとおり敬老会を行います。七十歳以上の皆さんをお招きして長寿を祝福し、楽しい一日を過ごしていただきます。

●とき…九月三十日（日曜日）
●ところ…村民体育館

危険物取扱者試験

第四回危険物取扱者試験を次のとおり行います。

▽**試験**…十月十八日㈭新潟市で ▽**問合せ**…消防岩室分署（☎②三三六〇）へ

ご利用を 交通事故相談所

県の交通事故相談所です。専門の相談員が適切なアドバイスをします。お気軽にご利用ください。より適正な相談のために、交通事故証明書をご持参ください。

※**新潟相談所**――県庁第一分館一階（☎〇二五二㉓五五一一）へ

お急ぎください 県の持家住宅建設資金

県では、持家住宅の建設を促進するため、住宅建設資金をお貸ししています。

ご利用ください。

▽**貸付条件**――次の条件のすべてに該当する人 ●県内に自ら住むための木造の住宅を建設（購入を含む）する人 ●資金貸付けを受けなければ、住宅建設ができない人で、前年の所得が三百五十五万以下の人 ●五十平方㍍以上（住宅部分の床面積）の住宅を建設する人 ●住宅金融公庫の融資と合わせて受ける人 ●申し込み時に、建設契約をしていない人 ●他の県資金を借りていない人

●**貸付内容**――●貸付限度額…（一戸当たり）四百万円 ●利率…年六・〇㌫ ●償還…十年以内 ▽**受付期間**――九月四日まで ▽**申込み・問合せ**…取扱い金融機関か県土木部建築住宅課（☎〇二五二㉓五五一一内線三四九三）へ

住宅資金受付中

住宅金融公庫では、個人住宅建設資金の申し込みを受付けています。

▽**受付期間**…九月六日㈭まで ▽**選考方法**…選考（無抽選） ▽**融資額**…木造（五十平方㍍以上百六十五平方㍍以下）四百八十万円～五百八十万円 ▽**利率**…年五・五㌫～七・二㌫ ▽**返済期間**…木造の場合二十五年以内 ▽**申込み・問合せ**…「住宅金融公庫業務取扱店」と表示した金融機関へ

配線器具の過熱は 電気事故の赤信号！

使用中に熱くなるコンセントやスイッチなどを、そのまま使用するのは危険です。修理してから使用しましょう。

今月の納税

国民健康保険税 2期
納期限は9月30日です

言葉の履歴書 ㉘

気の毒

「お気の毒に……」と言えば、他人の不幸に同情する言葉。しかし、もともと「気の毒」という表現は、自分の気持ちに〝毒〟つまり苦痛を感じる意味に使われました。

「気の毒は身の毒」ということわざは、心配して気にしすぎるのが体によくないことをいったものです。狂言で「さてさて気の毒なことでござる」というのも、自分が困った状態になっていることの表明で、ひとの事を言っているのではありません。

それが現在のように他人への同情に用いられるようになったのは、江戸時代の中期以後とされています。

「気の毒」と反対に、慰めや楽しみを与えてくれることを昔は「気の薬」といいましたが、今では使われない言葉になってしまいました。

また「気の毒」と似た言葉に「目の毒」があります。「目の毒、気の毒、フグの毒」は、毒のいろいろを語調よく並べた文句。おいしいフグ料理も中毒が怖くて手を出せないのでは、確かに「目の毒」ということになるでしょう。

〝心〟を育てる…

《村民憲章》心身を鍛え、健康な生活をしよう！

青少年育成村民会議主催の「岩室村少年の主張大会」が、先月19日、 200人余りが参加し、公民館講堂で行われました。

青少年の〝生の声〟の発表の場として好評のこの大会も今年で3回目。今年は5人の小学6年生と6人の中学生が「私の主張」と題し、健康のありがたさや、家族の一員としての自分について発表しました。

善意をありがとう

◘猿ケ瀬の**小林清一さん**から「父重一郎さん」のご冥福を祈られ**金五万円**のご寄付がありました。

◘北海道釧路町在住の**山内要市さん**（間瀬出身）から広報編集のためにと**金二万円**のご寄付がありました。

NHK学園 秋の社会通信講座

NHK学園では、通信教育の受講生を募集しています。

■**社会通信講座**〔**15講座40コース**〕（趣味と教養をつけたい方）――▽**講座**…書道・硬筆・簿記・俳句、短歌・英語・数学、ファミリー写真など15講座40コース ▽**資格**…どなたでも ▽**受付**…九月三十日まで――詳しくはNHK新潟放送局（〒951新潟市川岸町一―四九、☎〇二五二㉝一一一一）へ。

暮らしの健康 シリーズ(6)

文責／保健婦

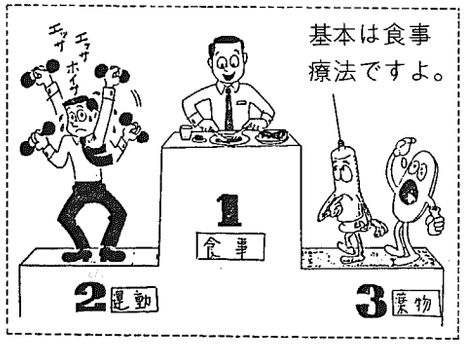
糖尿病の予防 治療の原則…

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が主体です。軽症の場合には、この二つの方法だけで治療できます。しかし、中等症・重症の場合は、その他に薬による治療が必要です。

糖尿病の治療は、軽症・重症を問わず必ず医師の指示のもとに行うことが大切です。

▽**運動療法**

糖尿病とわかったら、一日の食事の量を決めると同時に、一日にどれだけ体を使うかということも決めなければなりません。運動といっても誰にでもできる簡単なものです。人によってやらなければならない運動の量は違いますが、一日に合わせて一～二時間の歩行をして、さらに毎食後三十分～一時間ころに、五分～十五分の体操を行うのがよいとされています。心臓・腎臓に余病のある人は、運動制限がありますので、必ず医師の指示に従ってください。



▽**薬物療法**

軽症の糖尿病は、食事療法と運動療法により、軽快します。

中等症・重症の糖尿病はそのほかに、薬による治療が必要です。糖尿病の薬物療法としては、インスリン注射と内服薬とがあります。

●**インスリン注射**⬇食事の制限や内服薬でどうしてもコントロールできない場合・内服薬に体が合わない場合・感染症にかかり高熱をだし、症状が悪化した場合などに、インスリン注射を使用します。

インスリン注射は、長期にわたって規則的に行わなければなりません。体の調子が悪く食欲がなく食事がとれないからといって、かってにやめたり量を減らすのは危険です。

インスリン注射については、医師の適切な指示に従うことが最も大切です。

▽**食事療法**

食事療法の基本は、次の三つです。

①過食をさける ②糖質・タンパク質・脂質を適正にとる ③ビタミン類・ミネラルを適正にとる――以上が主な治療の内容です。

次回は「食事療法」についてさらに詳しく説明する予定です。