

おめでた		60年3月 20日まで
(敬称略)		
おめでた		
氏名 前住所 新住所		
幸村満久子(小菅) 和11市 和11		
おくやみ		
氏名 生年月日 保護者 住 所		
本池朝枝上妻棚 純里枝美保子舞 2・14 信利仁 2・17 2・17 2・21		
間上久仁 2・17 2・17 2・21		
竹宮中大阿 2・17 2・17 2・21		
内川原森部 金次郎平ノ三ス留静 79 66 90 79 44		
和室33池 11 1 1 1 6		
和間和和金 11 1 1 1 6		
長岡山三三神 11 1 1 1 6		
氏名 生年月日 保護者 住 所		
氏名 生年月日 保護者 住 所		
和義正俊政康 司則夫延志夫 和樺和栄瀬田 2・25 3・6 3・7 3・8 3・8 3・14		
和輔奈延輔美 美輔奈延輔美 知裕瀬将圭智 美輔奈延輔美 2・25 3・6 3・7 3・8 3・8 3・14		
和室33池 11 1 1 1 6		
和間和和金 11 1 1 1 6		
長岡山三三神 11 1 1 1 6		

## 暮らしの健康

### シリーズ(1)

#### 文責／保健婦

あなたは、休日をどのように過ごしていますか。家の中で、食事のカロリーが多いと「肥満」を招きます。しかし、極端な絶食や欠食はよくありません。食品のバランスを考え、食べましょう。

#### ■栄養

体を動かすカロリーにより、食事のカロリーが多いと「肥満」を招きます。しかし、極端な絶食や欠食はよくありません。食品のバランスを考え、食べましょう。

#### ■休養

あなたは、休日をどのように過ごしていますか。家の中で、睡眠のバランスがとれていますか?——これらのいずれかが不足しても、また過剰であっても健康を維持することは、むずかしいのです。健康はだれがつくつてくれるものではありません。あなたの自身が、勝ちとつていくものです。それには、まず健康の基本をしっかりとつけて実行していくことが大切です。

#### ■運動

運動は、体重を一定に保つ効果があります。心臓をはじめ、体の各機能の働きを活発にして、老化の予防になるなど、多くの利点があります。毎日続けてみ



腰をよこにまげよう



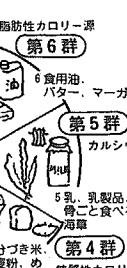
■睡眠



■休養

## 健康づくり

## 健康づくりのコツ



#### ■栄養

ゴロ寝とテレビを見て、一日を終わっていますか。

そこで、たまには野や山へ出掛け、自然に接したり、スポーツで汗を流したり、あるいは趣味に没頭できるような休日を過ごしては、いかがでしょうか。

過ごしては、いかがでしょうか。

ゴロ寝やテレビだけの一泊よりは気分転換がはかられますし、英気を養うこともできるので、得策です。

## 作業停電 【4月】

大会結果 (敬称略) **A級の部**: 優勝阿部茂(和二) 二位川崎光男(夏井) 三位早川岩男(和三) 三位大森成治(西船越) 二位竹内昇(和一) 三位神七五三(間勝) 野孝夫(北野) 二位早川忍(金池) 三位八木充洋(北野)

四) [小・中学生の部]: 優勝

井・西中 9時~正午・南

分~午後1時] ▽16 津雲田(国道沿いの地域を除く) ▽30日

△11日(木)午前9時30分

△11日(木)午前9時30分