

**青い鳥ハガキ プレゼント**

郵便局では、身体障害者福祉強調運動にちなんで、体の不自由なみなさんに青い鳥はがき二十枚を、無料で差し上げています。

▽対象…一・二級の身体障害者手帳をお持ちの六歳以上の人

▽申込み…六月一日までに手帳をお持ちのうえ、最寄りの郵便局へ。もちろん代理のかたでも結構です。

**\*三大講習会**

- 救急法
 

思わぬ事故に遭った人や急病人に、とっさの応急手当をするため「人工呼吸」「止血の仕方」「病人の運び方」など、実技を中心に指導します。
- 水上安全法
 

水の事故から人命を守るため、「泳ぎの基本」「おぼれた人の救助」「人工呼吸と応急処置」など、実技を中心に指導します。
- 家庭看護法
 

講習は①基礎家庭看護（家庭に病人ができたときの看護）②幼児家庭看護（子供の健康と事故防止）③老人家庭看護（老人の健康と幸せのために）の三課程に分かれています。

**\*赤十字奉仕団**

赤十字奉仕団は、赤十字の人道・博愛の精神のもとに結成されたボランティアの組織です。この赤十字奉仕団には、地域ごとに組織される「地域奉仕団」、勤労青年や学生によって組織される「青年奉仕団」、無線・点訳・語学など特殊な技能をもった人たちによって組織される「特殊奉仕団」があります。

**\*青少年赤十字**

青少年赤十字は、将来を担う青少年が赤十字精神を理解することを目的に、全国の学校に組織されています。活動目標としては、「健康・安全」「奉仕」「国際理解・親善」を、学校教育のわく内で行うことを原則としています。

**社費納入にご協力を**

今月は、赤十字社の「社員・社費の強調月間」です。日赤岩室分区分では、ただいま社費（1世帯500円以上）を納めていただくための準備を進めています。みなさんの温かいご理解とご協力をお願いします。

**\*国際活動**

今、世界には百四十五か国に赤十字社があります。ジュネーブ（スイス）にある赤十字国際委員会と赤十字社連盟を中心に各国赤十字社が協力しあい、戦争犠牲者や災害被災者に救援の手を差しのべています。また、発展途上国赤十字社の開発計画も推進しています。そのほか、日本赤十字社では、難民救援のため医療班を派遣したり、薬品・衣類・現金など必要な物資を送り国際活動を行っています。

**日赤の主な事業**

**\*災害救護**

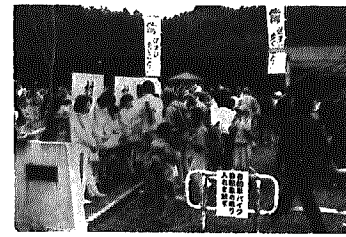
災害が発生すると、いつでもでも迅速に救護班を派遣して、被災者や傷病者を救護するのが、赤十字の救護活動です。また、日ごろから災害による被災者救援のため、毛布・衣料品・日用品などを蓄えておき、これを配付したり、災害義援金の募集なども大切な任務としています。最近では交通事故に対する応急救護にも力を入れ、主要国道に救急連絡所を設置しています。

**\*血液事業**

日本赤十字社が事業活動の一つに血液事業を取り上げたのは昭和二十四年。現在では全国に七十四の血液センターと百八十八の血液センター出張所、そして三百五十台余りの移動採血車が献血を受け付けています。年々多くの血液を必要とする今、日赤は血液事業の一層の発展を目指し、努力を続けています。

**\*医療、看護婦養成**

日本赤十字社には、東京渋谷にある医療センターをはじめとして、病院・産院など百余りの医療施設があります。この赤十字病院は、医療法によって公的医療機関に指定され、地域医療推進の中心となっています。また、赤十字といえば看護婦といわれるように、赤十字看護婦を養成するようになってから百年。すでに七万三千人を超す看護婦を世に送り出しています。



**歩け歩け大会**

5月といえば春たけなわ。スポーツ好きのかたにはうれしい季節になりました。新緑の中で家族そろって思いっきり深呼吸をしてみませんか。健康でさわやかな汗をかきながら、おまけに山菜採りなんかも楽しめます。家族そろって参加しませんか。

とき 5月24日(日) (雨の場合は中止になります)

**集合** 午前8時30分までに岩室の丸小山運動広場へ。

**持ち物** お弁当(昼食)とおわん、水筒、タオルなどをご用意ください。

**春の村民茶会**

日本人にとってはきってもきれない間がらのお茶。それほど生活に密着しているものですが抹茶となると……なかなかという人も多いはず。この機会にゆっくりとした独得の雰囲気なかでお茶を味わってみませんか。

とき 5月17日(日)午前10時から午後3時30分まで

会場 岩室村公民館

茶席券 1,300円(弁当つき)で公民館に用意してあります。

**趣味の公開講座**

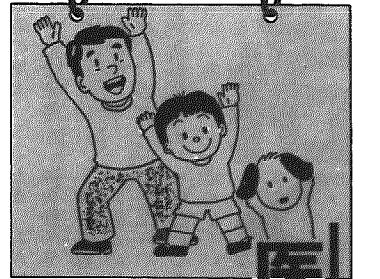
生活のゆとりとは美しい花から始まると思いませんか？花は見て楽しむ、そして育てて楽しむもの。村の菊花同好会では、「大菊の育て方、管理の仕方」についての教室を開きます。菊の苗プレゼントもあります。この機会にぜひ。

とき 5月12日(火)午後1時30分

会場 岩室村公民館

講師 大岩太四郎さん(原)

申込み 5月9日までに公民館(☎②4444)へどうぞ。



**医療費を節約しよう**

国民健康保険は国の補助金とわたしたちが納める保険税で運営されています。医療費が増えると保険税も引き上げをしなければならないという関係にあります。医療費を節約することによって、わたしたちの負担が軽くなります。では、どのようにして節約すればよいのでしょうか。ちょっと考えてみましょう。

**医療費節約のために**

医療費はここ四年間を例にとっても(グラフ参照)年々急激に増加していることがお分かりいただけると思います。昭和六十一年度(見込み)では六億三千三百五十五万円の医療費がかかりました。一人当たり換算すると約十六万一千四百三十三円(国保加入者は三千九百二十五人)です。このように大きな負担があるからといって、医療費は節約できるものでしょうか？病気になるったり、けがをした場合でもわたしたちの心構えや考え方によって医療費は大きく違ってきます。次のことを心がけてください。

■まず健康づくりを

医療費節約の基本的対策はまず健康づくりです。偏食しないでバランスのとれた栄養をとり、適度の運動を欠かさない。そして過労を避け十分な睡眠と休養をとる——つまり、体に抵抗力をつけ、少々の病気ははね返す体力をふだんからつづけておきましょう。

■ハシゴ受診をやめよう

ちょっと病状がはかばかしく

ないからといって、すぐ他の医者さんにくらぐえする。あるいは同じ病気で同時に二人も三人もお医者さんにかかるなど、こういうハシゴ受診は医療費の無駄遣いの最たるものです。

■休日や時間外受診を避ける

深夜・休日・時間外に受診すると大幅な割増料金をとられます。なるべく平日の時間内に受診するよう心がけましょう。

