暮らしのヒント

健康専科

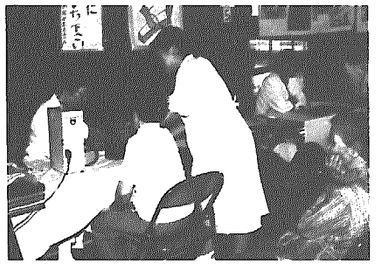
こんにちは保健婦です 6

自分の検診結果をちゃんと知っていますか

今月の「健康専科」は六月十三日から十七日までの五日間にわたって行いました「総合検診」についてお話ししましょう。

総合検診の受診率

各地区の保健委員のみなさんの「年一回は検診を受け、自分の健康を確認しましょう」――の強力な呼びかけとアドバイスで、受診率は昨年に比べて三・三ポイントも伸びました。人数的に見ると約百人近くの増加です。しかし、未受診が三四％もあります。この人たちはどうするのかな、という不安が残ります。自分の健康をチェックする機会をお持ちなのでしょうか？病気が起きてからは遅すぎるのです。何かの機会に検診を受けるよう強くおすすめします。



6月13日から17日までの5日間行われた総合検診

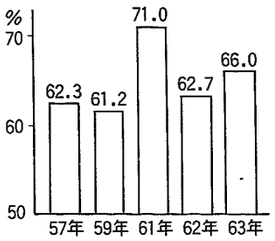
検診結果は通知

ところで、検診を受けられた二千百五十人のみなさんの状況をお知らせしますと、❶異常なしの人…今回の検診結果ではとくに異常はありません。このまま毎年検診を受けてくださいね ❷要指導a の人…いまのところは治療する必要はありませんが、一年に二回くらいは検診を受け、病気の早期発見につとめましょう ❸要指導b の人…三か月に一回くらいは、定期検診を受け、健康管理をしましょう ❹要医療の人…継続した治療が必要です。主治医の指示のもとに健康維持につとめてください。

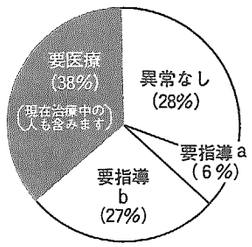
さて、総合検診で「異常なし」と「要医療」の人で続けて現在も医者にかかっている人は、検診結果を文書でお知らせしましたが、それ以外のみなさんには、❶総合検診事後指導会（または事後指導会欠席者の会）❷貧血指導会❸糖尿病検診結果指導会の三つの説明会を開き、検診結果やこれからの対応などについて説明いたしましたがいかがでしたか。〝自分の健康は自分で守る、というセルフ・ケアづくりをさらにすすめ、いつまでも健康でいてほしいと願っています。

ところで、説明会当日に都合で出席できなかったみなさんは、お手数でも役場保健衛生課で検診結果をお受けとりください。必要に応じてアドバイスも行います。

総合検診年次別受診率



63年度総合検診結果



油断大敵――交通安全

「秋の全国交通安全運動」（9月21日～30日）

秋の行楽シーズンに合わせ、今月二十一日から三十日までの十日間、「秋の全国交通安全運動」が行われます。

運動の重点目標は、❶高齢者の交通事故防止❷若年運転者の無謀運転の防止❸正しい装着方法によるシートベルト・ヘルメットの着用徹底の三点です。

交通安全の基本ルールを守って交通事故に遭わないよう、また起こさないよう交通安全に努めましょう。

今月の納税

国民健康保険税

（2期）

納期限は9月30日

梨のつぶて

言葉の履歴書 ㊻

「いくら催促しても梨のつぶてだ」というのは「梨」が「無し」に通じる言葉だからで、さっぱり音さたのないケースに使われます。「つぶて」は投げつける小石のこと。投げたら返ってこない場合が多いという通念をふまえた表現といえるでしょう。

水分と甘味がたっぷりの梨の実は、果皮が赤みがかった「長十郎」、青みを帯びた「二十世紀」などで親しまれている秋のくだもの。「ありの実」という異名も用いられてきましたが、これは「無し」と同音なのを不吉として、反対語の「有り」に変えた忌み言葉です。

「悪し」を連想させるところから「葦」を「よし」と呼んだり、使いはたす意味の「する」を避けて「鰔」を大当たりの「あたりめ」と言いかえるのと同様の発想でしょう。

「有る所にはありの実、無い所には梨の実」というのは、お金が有る所にはたくさんあり、無い所には全くない事実を、しゃれで表現したもの。金銭にめぐまれない庶民の自嘲的なつぶやきとも聞こえるようですね。

NO.15

われらサークル

岩中・体操クラブ

跳びに舞に華（はな）あり

岩室中学校「体操クラブ」は、昭和四十二年、新体育館の完成と同時に運動クラブの一つとして創部されました。現在、クラブ部員は三十五名。ほかのクラブと比べると部員は少なく、また他町村の中学校の体操クラブと比べても多くないのですが、少数精鋭で毎日の練習に励んでいます。岩室中学校の運動クラブというと、各部ともすばらしい伝統と成績を残してきましたが、体操クラブも他部に負けない成績を残してきており、とくに今年の各種大会では岩中旋風を巻き起こしました。

前転、後転、宙返り――と躍動感あるスピーディーな動きの器械体操。リボンなどを使い動きの中から女性らしさを表現する新体操。どちらも見る人の目を楽しませるとともにスリリングな演技に酔いしれるスポーツですね。それで今回は、ことし、県中学校運動クラブ地区大会、県大会それに先月四、五日と開催された北信越大会で、「岩中体操部」ここにありと言わんばかりのすばらしい活躍を見せてくれた岩室中学校「体操クラブ」をご紹介しましょう。

きびしい練習に汗を流す体操クラブ員

「いやぁ、ことしはバレー部を始め各部ともよくやってくれました。中でも体操部の活躍が光りますね。わたしも北信越大会へ行ってきたんですが、他県中学校の選手たちは、ジュニア時代から体操をやっており、技術的にすばらしい技をもった選手が多い中、本校の生徒たちは、みんな中学校に入学してから体操を始めた子供たちばかりで、ここまでやってこれたことは本当にすばらしいことです。これも、日ごろの練習でクラブ員相互の助け合い、協力があったからの成果だと思います。でも残念だったのが、今大会でちょっとした演技ミスで全国大会に出場できなかったことですね」と体操クラブの活躍を語る高津清二校長。

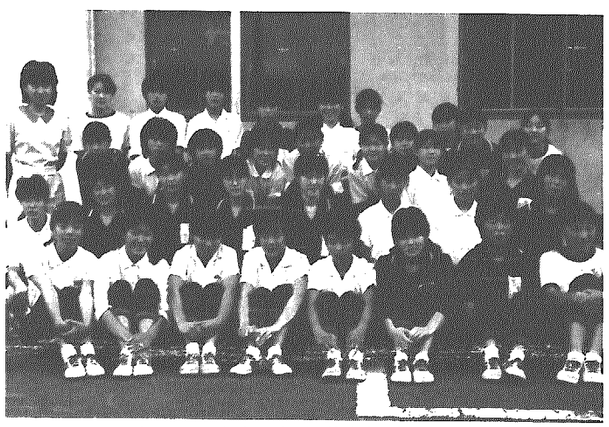
ところで、いま中学の体操というと器械体操と新体操の二つがありますが、どんな種目（演技）があるのか分かりますか？そこで内容を少しお話ししましょう。

器械体操は、中学では四種目の競技がきめられており、跳馬、平均台、床運動、段違平行棒で点数を競います。演技には、俊敏な動き、力強い動きの中に華麗さが要求されます。一方、新体操は縄、ボール、リボン、こん棒、輪の五種目がありますが、中学生ではリボン、こん棒の二種目で競技をします。器械体操とちがい新体操は、リボンなどを使い動きの中から女性の美しさと柔軟さを表現し、各選手の個性が十分に発揮される競技です。このように競技種目はちがっても根本的には同じですから、もちろん練習では一緒に汗を流します。いつもの練習は、ランニングから始まり基礎体操までを一緒に行い、その後、器械、新体操と種目ごとに分かれ、それぞれの技をみがいています。

「練習はとっても辛いですね。でも自分が好きで入ったクラブですから弱音は吐けません。それに毎日の練習で覚えた技が試合のときにきまるとこれがまた最高なんですよ。そんなことを思うときびしい練習もなんのそのですね」とクラブ員。

ところで、体操はどちらかというと個人的なスポーツで自分自身の技術向上が優先されがちですが、ところが岩中体操部は、きびしい練習をとおしてクラブ部員全員が互いに助け合い、励まし合いながら技術の向上を目指し練習に取り組んでいるまじめなクラブです。

これからも、スポーツをとおして友情を深め、悔いの残らない中学生活を送ってくださいね。



20年以上の伝統を誇る岩室中学校体操部のみなさん

体操が大好き

間奈央子さん
3年生
器械体操

3年間、いろいろな事がありましたが、毎日の練習、試合と全部が思い出ですね。それに競技会で、演技がピタリときまったときは最高にうれしい気分です。

華麗な技にひかれて

平原茂美さん
3年生
新体操

私は先輩のすばらしい演技に憧れて入部しました。新体操は、選手一人ひとりに個性があるように、演技に自分の個性を精一杯表現できるのが一番の魅力ですね。