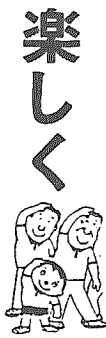


健康専科

こんにちは保健婦です

10



楽しく体を動かしてみませんか

健康な人でも、三週間ほどベッドに横になってみると心臓が小さくなる、立ちくらみを起こす、筋力が衰える、骨が折れやすくなるなどの変化が起きてきます。このように健康な人でも、運動量が少ないと自然と体力などが衰えます。それを防ぐには、なんといっても適度な運動をすることが大切です。

スポーツの効用

体を動かすことで、次のような効果がみられます。
■毛細血管が太く密になる……血液の循環に対する抵抗が小さくなる、血圧が低くなる。心筋では、狭心症や心筋梗塞が予防されます。
■よいコレステロールが増える……コレステロールには、よいコレス

テロールと悪いコレステロールの二種類があり、よいコレステロールは動脈硬化を予防します。
■糖に耐える力が向上する……ふだん運動している人としていない人

に、糖を飲む糖尿病の検査をしたところ、運動している人はわずかなインスリン（膵臓から出るホルモン）の分泌で、血糖値が正常値になる。つまり糖に耐える余裕力

体を動かすことが健康の秘けつです

があるようです。このように「運動する人、しない人」では、体の働きがまったく違ってくる。運動による刺激があつてはじめて、体は正常に保たれます。毎日、意識的に体を動かすことが健康の秘けつです。みなさんも、身近なところから体を動かしてみませんか。

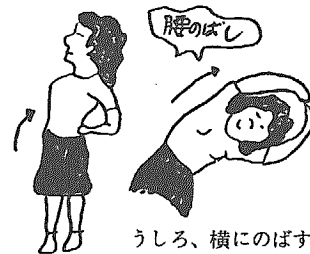
健康アドバイス 家事のはじめとその合間に行う体操

その1

身体を十分に
そらせて大あくびをする。

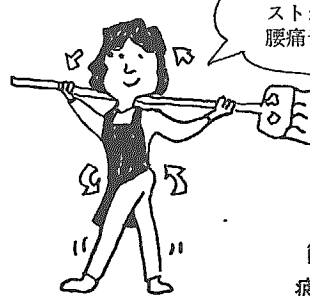


その2

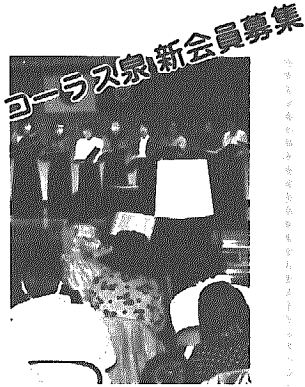


うしろ、横にのばす

その3



簡単な体操で
疲れがとれます



美しいハーモニーを一緒に

コーラス泉では、毎年四月に新会員の募集をしています。今月から新しい曲の練習に入るため新会員の募集します。美しい歌声で仲間づくりをしてみませんか。

■練習日：毎月水曜日の午後七時半～九時
■会場：岩室村公民館 講堂
■会費：月八百円
■指導：早川文字先生
■申込み・問合せ：公民館（☎82-14444）へ。

3月の納税
村県民税 (4期)
納期限は
1月31日です

「あつちからも、こつちからも、引っぱり風の人気者」などという「引っぱり風」は、方々から強く要望される状態を、風あげで争つて糸を引っぱりばるさまにたとえていた表現です。
「お正月には風あげで、独楽をまわして遊びましょ」は、唱歌「お正月」の一節ですが、新年の風あげ風景も、都会ではあまり見られなくなりました。
細い竹の骨に紙をはって糸をつけた風を引っぱりばると、風力で空高くあがりますが、安定をはかるためには長いしっぽが必要で、その格好が八本の腕（足）を持つ蛸に似ているところから「たこ」という名が付いたとされています。「引っぱり風」と違って、この「引っぱり蛸」はうれしくありません。同じ「引っぱりだこ」でも、「引っぱり蛸」は手足をひろげて作る蛸の干物の姿から、江戸時代には磔の刑の俗称として使われました。「引っぱり風」と違って、この「引っぱり蛸」はうれしくありません。

引っぱり風

言葉の歴史の 履歴書 80

NO. 19

われら若者

岩室村連合青年団

青年団——というと、名前からしてちよつと古いイメージ？があります。一時期は大勢の人たちが参加し、活発な活動をやってきた青年団。その青年団も、最近では団員の減少などで活動が少し低迷気味とか。

そこで、今回の「われら若者」は「青年団の復活」に燃える岩室村連合青年団（団員十五人）をご紹介します。

チームワークは抜群

いろんな活動に参加でき、ほんとうに楽しいですね。それに同世代ばかりのせいかわでも話せ、まとまりなら抜群ですね。



宝輪義治さん (高瀬5区・24歳)

楽しい仲間たち

祭りや旅行などでは、いつもみんな大さわぎ。本当に楽しい仲間です。女性が少ないのでもっと参加してほしいですね。

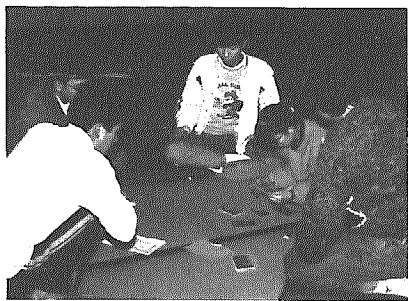


西村真子さん (和納3区・23歳)

ゆかいな仲間たち

った人たちがばかりですから気楽にやっています。そのうえメンバー

年代から四十年代にかけてが全盛といわれ、村内でも大勢の若者が参加して、活発な活動が続けられていました。
しかし、時代の流れでしょうか、年々「青年団離れ」が目立ちはじめ、ここ数年は新団員の加入が少なく、それに比例してか？活動もだんだん低迷してきました。
「わが青年団は、五年くらい前までは団員も大勢いて活動も活発でした。でもいまは、その当時の半分の十五人。団員が少なくなつたことはちよつと寂しいですね。でもその半面、少人数でも気の合



毎月開かれる楽しい定例会は和気あいあい

はみんな同世代ですから、何をやるにも和気あいあい。だからチームワークだけはバッチリですよ」

といまの青年団の特徴を話す団長の山田昌宏さん。

ところで、いま他町村では青年団がなく（解散）というところもでて聞きます。でも岩室村青年団は、団員が少ないながらも「伝統ある岩室村青年団の火を消してはなるものか」とみんな燃えています。そこで青年団では、低迷する活動の活性化を図りながら、団員のふれあいを深めようと毎年いろんな活動をしています。春のボランティア活動からはじまり、夏のキャンプ交流やみこしかつぎ、秋には旅行やスポーツ大会

など。年間を通して楽しい催しがいっぱいあります。それに、毎月一回は定例会と称して団員が集まり交流を図っています。
「月一回は必ずみんなが集まるようにしています。最初は活動計画など青年団事業のことを話し合いますが、あとは自分たちの近況やプライベートな面での話題で話ははずみます。ですから定例会というより、ちよつと親しい仲間同士の集まりみたいですね。こんな仲間たちですから、何をやるにしてもワイワイ、ガヤガヤと実にぎやかですよ」と定例会の楽し

い模様を話す山田さん。このように団員が少ないながらも、気のあつた仲間同士で活動を続ける岩室村青年団。こんな青年団にも悩みがありました。
「何といっても、やはり団員が少ないことがネックですね。毎年団員募集のため成人式でチラシなどを配りPRしているんですが、反応がいまちよつとで

参加しませんか

青年団スキーツアー '89
■とき…2月5日 (日曜日)
■行先…上越国際スキー場
■費用…500円程度

不足を話す副団長の宝輪さん。いま岩室村青年団の目標は、もっと多くの人たちから参加してもらい、以前のように活気ある青年団に再構築することだそうです。どうか、この機会にあなたも仲間入りしてみませんか。そして、青春の「ページ」を青年団活動で飾ってみませんか……。



温泉まつり、のみこしかつぎではいつも大さわぎの団員たち