

老人ボケを防ごう

★老人とボケ

年をとるにつれて、近くのものが見えにくい、耳が遠い、無理がきかない、病気がかりやすいなどの変化がでてきます。これらは、一般に老化といわれていることがらです。確かに新しいことを覚える力、計算をする力、考える速さなどは、年とともに衰えてきます。記憶力などは低下しても、判断力や理解力はそれほど衰えないものですし、かえって、社会的知恵者としての円熟味を増してくる場合もあります。精神的機能の低下がそのままボケにつながるものでは

ありません。衰えてきても、それを補う能力を保ってやったり、また、ボケについて正しく理解し、適切な働きかけにより、お年寄りも家族も精神的に健康な生活を送りたいものです。



★ボケには二通り

「老人ボケ」と言われるものには二通りあります。一つは、全く

原因不明で起こるもの。もう一つは、脳血管の病気が原因となって起こるものです。もちろん、この二つが合併したボケも少なくありません。脳の動脈硬化は昔からボケの原因と言われており、脳に動脈硬化がある人は、ない人に比べるとボケの出現は五倍以上にも達します。

★ボケないためには

みなさんも、ボケないようにするためには、若い時からの心がけが大切です。

まず、動脈硬化を防ぎ、高血圧にならないように注意すること



す。動脈硬化は、三十歳代から始まるといわれ、動物性の脂肪は少なめにしましょう。又、薄味の習慣をつけることも大切です。

ボケないための最大の秘訣は、とにかく頭をつかうことです。仕事や趣味などで頭をつかうのもよいことです。毎日新聞を読むこともいいでしょう。又、血液の循環をよくすることが大切です。

できるだけ足腰を使うことが大切です。そして、毎年定期的に健康診断を受けるようにして、積極的な健康管理を心がけたいものです。心身の衰えが表われないよう、健康に気を配っていく態度こそが大切です。

雷・稲妻



暑い夏の日、一天にわかにかきくもって「稲妻」がひらめき「雷」がどどろくことがあります。発達した積乱雲によって、急に電光・雷鳴とともに強い雨が降る「夕立」は、多く夏の夕立近くに起ることから付いた名称。「立つ」は「風立つ」「虹が立つ」などのように、それまで見えなかったものが急に出現する現象をさします。

「雷」は、雲と雲の間に生じる放電現象で、「ゴロゴロ」という雷鳴を伴いますが、古来、虎の皮のふんどしをした雷神が太鼓を鳴らす「神鳴」と考えられてきました。歌舞伎十八番の題名「鳴神」も同義語です。

また「雷」は、「いかずち」ともよみます。これは、いかめしい霊(ち)の意。古代人は雷神を、強い威力をもつ存在として恐れていたことがわかります。放電現象の際に発する電光を稲妻と呼ぶのは、稲が雷と交わることで稲をはらむと考えた古代の信仰に基づくもの。「つま」は、男女ともに結婚相手さをさす言葉でした。「稲妻」の語には、農耕民族としての永い歴史が刻まれているわけです。

お年寄りの皆さんへ うれしいお知らせ 老人保健施設「いわむろの里」 の建設工事がはじまる!



長い間、家族や社会のために苦勞されてきたお年寄りのみなさんに、うれしいお知らせです。

このほど、岩室温泉病院の隣りに新しく、お年寄りたちの入浴や楽しい食事、そして日常生活に必要なリハビリテーションなど、様々な介護サービスをしてくれる老人保健施設「いわむろの里」(新潟県労働衛生医学協会)の建設工事がはじまりました。この保健施設は入所はもちろんのこと、短期入所やデイ・ケ

アサービスもつけられます。豊かな自然環境の下、最高の施設でお年寄りたちのライフワークにご利用ください。

■開設時期：平成三年四月開所予定。
■規模・定員：鉄筋コンクリート4階建。入所者・シヨートステイ・デイケア合せて100人
■利用できる人：老人保健医療受給者証をお持ちの人、リハビリや介護の必要な人など。
■利用申込み及び詳しくは：岩室温泉病院内「いわむろの里」建設本部(☎82-414-100)

おらがむら 「ふるさと」探訪

浄専寺
「経蔵」
シリーズ④

今月の「おらがむら、ふるさと探訪」は、石瀬三ヶ寺の一つ浄専寺「経蔵」についてご紹介しましょう。

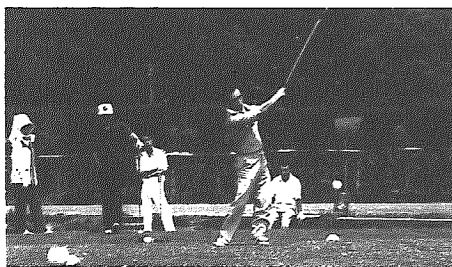
石瀬浄専寺は、真宗大谷派に属し、山号を「太田山」と号します。寺の言い伝えによれば、先代堀川入道陸親の時、石山合戦に参戦し本願寺より論功を受けたといわれ、その後堀川入道浄願が一族を率いて越後に入植。そして、当時の石瀬村に一寺を創立したといわれています。現在、浄専寺に現存する二層の経蔵は、浄専寺八世秀洞師の御舎弟洞水師が京都高倉大学寮の学頭(現在の太谷大学学長)に就任された際、宇治の鉄眼和尚の開版による「黄檗版一切経」が石瀬に招来されたといわれ、時の石瀬代官は、この洞水師に深く帰依し、同経蔵創建に尽力され、天明七年春に経蔵が完成しました。そして、文化十三年に現在地に移築され、寺院とともに長い歴史を歩んできました。しかし、経蔵も長い間、自然の風雨にさらされたためその痛みがひどく、昭和三十三年に解体修理が行われ現在に至っています。(佐藤正氏談)



村でも珍しい石瀬浄専寺「経蔵」

経蔵やよそや新しいおらがむら

スポーツ大会結果



珍プレー、好プレーが続出

照りつける日差しもまぶしい先月14日、村民ゴルフ大会が開催されました。当日は、腕に自信!?のゴルファー72人が参加し熱い戦いを展開。でも、珍プレー、好プレーも続出した楽しい大会でした。結果は次のとおりでした。

岩室村長杯佐藤政一(岩室) 岩室農協杯内藤幸一(和6) 商工会長杯坂下清五(和2) 巻信組理事長杯石崎勇(岩室) 旅館組合長杯岡崎篤(岩室) 和納農協杯三富新一(樋曾)

やったぞW入賞問瀬・岩室剣士会

先月10日、吉田町総合体育館で行われた第9回県央剣道大会(参加者2,200人)で、問瀬剣士会、岩室剣士会がまたもや大活躍し、それぞれ入賞を果たしました。結果は次のとおりです。小学生低学年(1~2年)の部3位問瀬海生館 小学生中学年(3~4年)の部3位岩室剣士会
また、さる4月20日新津市で行われた剣道大会で、岩室剣士会が一般婦人の部で見事優勝というすばらしい成績をおさめました。

請求 交通災害共済見舞金

交通災害共済の見舞金請求は、事故発生日より一年以内です。一年を経過しますと見舞金は給付されませんので、必ず一年以内に請求ください。夜間観光商工課(☎82-414-111内線一三二又は一三三)

相談 交通事故無料相談

交通事故でお悩みの方に、無料で相談に応じてくれるのでお気軽にどうぞ。☎ところ：日本損害保険協会新潟自動車保険請求相談センター(☎025-252-1851) ☐時間：AM9:30~PM4:30 土曜~正午

募集 税務職員(税務大学校生)募集

人事院・国税庁では税務職員(税務大学校生)を募集します。▽受験資格：S45年4月2日~48年4月2日生まれの方 ▽受験申込受付期間：(水)~(日)

大会 硬式テニス大会 初心者歓迎

(水)まで人事院関東事務局へ。▽第一次試験：9月30日(日)、第二次試験：11月7日(水) ※なお、詳しくは最寄りの税務署又は関東信越国税局人事第二課まで

催物 新潟県立自然科学館

ふるってご参加ください。■とき：7月15日(日)午前9時~(雨天の場合) ■ところ：丸山山テニスコート ■種目：ミックスダブルス ■参加費：1,000円 ■申込み・問い合わせ：公民館(☎82-4444)へ