

健康は家族みんなの宝物



あなたの「健康」は、あなた自身のものであると同時に、あなたの周囲にいる「家族みんなのもの」ということをよく認識しておく必要があるのではないだろうか。それだけ、あなたの健康には重みがあり、大切にしなければならぬものである。

そのように大切な「健康」をすべて医者まかせにしている人が多くはないでしょうか。体が悪くなってから医者に行けばよい...では、もはや手おくれという最悪の事態にすらなりかねません。健康は家族みんなのもので、健康を守るのは、けっきょくあなた本人でしかありません。あなた

たの体は、あなたにとって家や財産よりも大切なはず。家に雨もりがしたり痛んだりすれば、大事にいたる前に手入れをするはず。さらに、火事にならないように火の用心もされているでしょう。



間の体の中を自分で観察することはできませんから、病気の予防への用心が大切です。発熱とか痛みなど、体に変調があらわれないでも、喰ってしまったら病気が巣もありません。このためにも、かならず一年に一回以上は定期検診による健康確認が必要です。

★自分でできる健康確認は：
現在は、家庭でも体重計や体温計、血圧計まで備え、健康チェックをしている人も少しずつ増えています。



できているようですが、まだまだ充分とはいえません。年に最低一回は、自分の体を充分検査してみることも必要です。そこで村でも受ける総合検診を今月五日(十二日)までの日程(詳しくは先月号をご覧ください)で実施します。ぜひ自分のため、そして家族のために健康確認を行うことをおすすめします。

ところで、このようなセルフ・チェックは、自分の健康状況を正確に観察し、メモし、異常が見られたらかかりつけのお医者さんに、日常のデータと合わせて見せることにより、病気の確認や治療の参考にもなります。

ヘルシースマイル 2000プラン

県歯科医師会では、県行政と協力し「むし歯半減十か年運動」を推進してきましたが、それ相当の成果が上がって来ました。ことしの四月からは、新たな十

か年運動として「ヘルシースマイル2000プラン」と題する歯科

に加えて、歯周疾患対策を盛り込んでいきます。

歯の健康

歯医者が教える

歯の健康

歯医者が教える

歯の健康

歯医者が教える

保健対策を、県の事業として推進してまいります。これは、いままでのむし歯予防

あらが村の山野草

シリーズ③

サルメンエビネ (ラン科) Calanthe tricarinata

今月の「あらが村の山野草」シリーズ第3回目は、いま人気のラン科の一種「サルメンエビネ」についてご紹介しましょう。

このサルメンエビネ(写真)は、林下の水はけのよいところに生える多年草で、地下茎が球状(バルブ)で数個からなり、それにひげ根がついています。葉は30cmほどで、たてに深いひだをもち、2~3枚の集まった葉の中から30~50cmの茎をだし、その先端部にラン特有の花を数個つけます。

漢字では「猿面蝦根」とも書き、これを花の唇弁の斑を猿面にたとえたものといわれています。



この植物は、特別地域内指定植物ですので、採取には県知事の許可が必要です。(花期五〜六月)

初心者

硬式テニス教室

初心者の方、お気軽にどうぞ
 ◎とき：6月11日(火)〜7月2日(火)までの毎週火曜日 午後7時30分から9時まで
 ◎会場：村民テニスコート
 ◎対象：村民の方ならどなたでも
 ◎参加料：参加料は無料です
 ◎申込み及び問合せ：岩室公民館か直接テニスクラブ員まで。

ラジオ体操講習会

この機会に、正しいラジオ体操を身につけてみませんか。
 ◎とき：6月26日(水)午後7時から9時15分まで
 ◎会場：公民館講堂
 ◎対象：村民及び村内在勤者
 ◎内容及び講師：ラジオ体操及びストレッチ体操講師：両津市内海府小学校高橋勇校長
 ◎詳しくは：岩室公民館までどうぞ。

七夕茶会

村民茶会

「大和の世界」を心安らかにお浸りください。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ。
 ◎とき：7月7日(日)午前10時から午後3時30分まで
 ◎会場：岩室公民館
 ◎茶席券：1,700円 ※なお、当日おいての方は6月20日までに公民館で茶席券をお求めください。

壮年野球大会

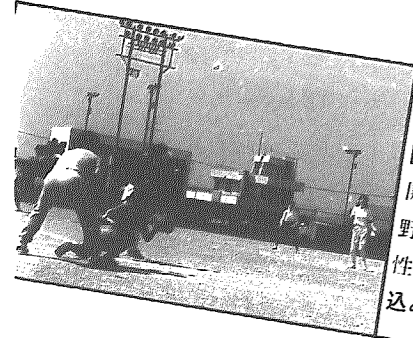
◎とき：6月23日(日)雨天の場合(三下日) ◎ところ：村民野球場ほか
 ◎対象：35歳以上の男性(チーム編成は各地区で) ◎申込み及び問合せ：6月14日までに岩室公民館(☎82-4444)までどうぞ。

スポーツ大会・催物のご案内

ことしも、新しい風によって新しい自分を見つけてください。そんな貴方のためのイベントです。お気軽にご参加ください。なお催物についての詳しくは、公民館(☎82-4444)まで。

女子ソフトボール大会

◎とき：7月7日(日)午前8時30分から開会式(雨天の場合7/14)
 ◎会場：村民野球場
 ◎対象：村民及び村内在勤の女性
 ◎試合方法：トーナメント戦
 ◎申込み及び問合せ：6月15日までに公民館



村民ボウリング大会

いま再び人気上昇中のボウリング。皆さんも「村民ボウリング大会」で楽しいひとときを過ごしてみませんか。
 ◎とき：7月14日(日)午前10時スタート(9時50分までに集合)
 ◎ところ：弥彦ラビットボウル
 ◎試合方法：アメリカン方式3ゲーム 参加料...1人1,700円
 ◎申込み及び問合せ：申込みは試合当日、会場で受付けます。なお、大会について詳しくは、岩室公民館(☎82-4444)までどうぞ。