



敬老二題

長寿を祝う敬老会

一方、敬老会は同月十四日横芝中学校講堂で五百余名(対象千百十四名)が出席し、来賓の方々から大きな祝福を受けて盛大に行われました。

戦争や食糧難の時代をのりこえ、手のしわ、顔のしわの一本一本に年輪の重みを感じさせるみなさんは、健康で再会のできた喜びを笑顔で交わし合い、かわいい園児たちの踊や劇に目を細めるなど、楽しくも有意義な一日をおくりました。これからも健康には十分に留意され、ますます長生きされますようお祈りいたします。

夫婦の きずな 金婚式

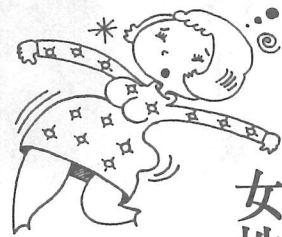
今年、結婚五十周年の金婚式を迎えられたのは十七組のご夫婦で、その式典が十月四日中央公民館講堂で行われ、町長からお祝いのことばと記念品が贈られました。

いたわりはげまし、強い

きずなで半世紀もの長い歳月を過ごされたご夫婦は「苦楽を共にしたあの頃の時のことが、今でも走馬灯のように思い出されます」と、感懐深げに語っておられました。



保健婦の健康アドバイス



女性に多い貧血

男性に比べ貧血の人が多いです。また、妊娠中も貧血になりやすくなります。

貧血かどうかは、初期のうちには血液検査をしなければわかりません。そこで女性の場合は、ふだんから貧血を予防するため、十分に気をつけたいものです。

そのため食事内容を改善し、赤血球・血色素の原料になる栄養を十分に補給しましょう。

- ◇鉄分の多い食品(レバー・卵・ひじき・ほうれん草など)
 - ◇ビタミンB₁₂の多い食品(海藻・納豆・牛乳など)
 - ◇葉酸の多い食品(キャベツ・アスパラガス・大豆など)
- 食事は、バランスのとれたものが土台です。

私たちの血液の中には、赤血球や血色素があります。肺から取り入れた酸素を体の隅々に運ぶ働きがあります。このため、貧血になると酸素が不足し、だるい・めまい・頭痛・動悸・息切れなどの症状が起り、顔色も蒼白になってきます。

経営移譲間近かの 農業経営主の皆さんへ

農業者年金による移譲年金は、適格な後継者又は第三者に、自分名義の農地のすべてを移譲した場合に、早くて六十歳から支給されます。

この歳を過ぎていたが、適切な後継者又は第三者に、自分名義の農地のすべてを移譲した場合に、早くて六十歳から支給されます。

給額が少なくなってしまう。ただし、基準日以後に取得したのものについては、他の農地と同様に移譲すれば、年金の受給には影響ありません。

経営移譲年金を有利に受給するためには、皆さんの心がけも必要です。

農業者年金についての詳しいことは、農業委員会へおたずねください。