

こんにちは、保健婦です

やっぱり基本は健康の自己管理

しかし、成人の80%近くが今の自分を「健康だ」と感じながらも、75%は何らかの不安を抱えている、という厚生省の調査結果があります。運動不足による体力の衰えや肥満、精神的なストレスの積み重ね、がんへの恐怖、これら健康不安は積極的に生活習慣を変えることで解消に結びつくこともあります。

新年を迎え、今年も一年健康でくらしたいと誰もが考えていると思います。

つまり、健康不安の根本ともいえる成人病(習慣病)の予防にも結びつくのです。タバコにしろ、酒にしろ、肥満にしろ、自分で欲望をコントロールしていれば、発病を防げるかもしれません。したい放題して病気になる、あ

とで後悔しても手遅れです。やはり、病気をつくるのも治すのも本人次第なのです。年始めに自分でできる健康習慣を決め、せめて一年間守ってくらしてみたいかがでしょうか。



はかりの検査

3年に1度の計量器(はかり)の検査が行われますので、関係者は忘れずに受けてください。

▼2月1日(水)

午前10時30分～正午

大総会館 対象：大総地区

▼2月1日(水)

午後1時～午後3時

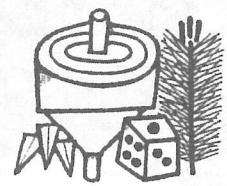
上堺会館 対象：上堺地区

▼2月2日(木)

午前10時30分～午後3時

役 場 対象：横芝地区

1月のこよみ



- 4日 御用始め
 - 8日 消防出初式
 - 10日 乳児健診
 - 11日 一〇番の日
 - 13日 3歳児健診
 - 15日 成人式
 - 22日 町内駅伝大会
 - 29日 空かん・空びん回収
- (大総・上堺地区)

商工会伝言板

新春経済講演会

(聴講無料)

- 1.と き 1月23日(月) 午後1時～3時
- 2.ところ 町商工会館 二階ホール
- 3.テーマ 「本年の景気を占う」
- 4.講師 国学院大学教授 伊木 誠氏

あとがき

一九八九年、巳年。「巳」の字は象形文字で、蛇が体を起こし、尾を上げた姿だといわれる。生物の好き嫌いは千差万別だが、嫌われ者の代表格がヘビだろう。アダムとイヴの昔から、ヘビはさまざまな伝説や民話に登場するが、概して悪役にされている。

しかし、クレオパトラが自らの命を断つ手段としてヘビを用いたように、毒蛇はひと咬みで巨象をも倒す強く神秘的な生物だという見方もあり、東洋や中近東では畏敬の念で崇められ、守護神となり、民族のシンボルとさえなっている。執念深さ、陰険、冷血さはむしろ人間の方だろう。干支にあやかり、辛抱強く歩を進める年としたい。