

こんにちは！保健婦です

30代は気力・体力が公私共に充実してきます。健康のことはつい後回しにしてしまいがちですが、成人病の徴候があらわれるのは、この頃からです。この時期にどのような日常生活を送るかで、10年後、20年後の健康に大きな差がついてきます。

♡現在の生活を見直そう

ごく当たり前のことですが、毎日規則正しい生活を送ることが健康の基本です。夜ふかしや朝食抜きということが続かないよう、気をつけたいものです。

また、20〜30分くらいの運動も毎日とり入れましょう。運動不足かな？と思う方は、まず歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

お誕生おめでとう

4月21日から5月20日まで届け出分



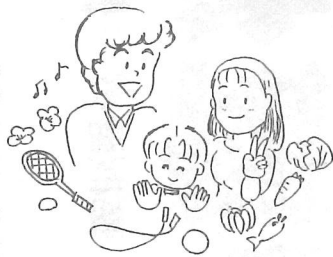
越川 一生くん

女の子もかわいいと思いますが、男の子もかわいいですよ。最上の人生を送れるようにという願いを込めて一生と名付けました。健康でたくましく育ってほしいですね。

(母：恵さん談)

氏名	保護者	地区
越川 一生	義 夫	本町 1
福島 瑞穂	稔 之	栗山 1
吉田 光利	義 重	東町 2
大崎 笙子	猛	鳥喰新田
柳橋 尚弘	好 美	長 倉 台
五木田 凌	正 行	中 軒 家 上
鶴澤 春樹	幸 市	三 鳥 喰
太智 昭栄	博 和	三 鳥 喰
福島 終	幸 治	栗 山 4
池田 茜	健 二	西

30代からの健康ライフ



♡食事の内容に気配りを  
三食きちんととる他に、その内容にも心配りを忘れずに。専業主婦の方は、昼食をパン

と牛乳だけで済ませてしまったり、朝と同じおかずで食べてしまいうことも多いようです。なるべく多様な食品をとるよう心がけましょう。

♡休養も忘れずに

仕事や家事、育児に追われていると、ストレスもたまってしまう。お風呂にゆったりつかると、自分の時間を数分でも持つ等、ストレスをためない工夫が必要です。

最近、食事を一人でとる子供が増えているそうです。夕食ぐらいは家族みんなで、楽しく食べたいものです。そうすれば、身体だけではなく、家族全員の心の栄養も補給できるのでないかと思えます。

環境衛生課保健婦 小関 章子

休日当番表

とき	内科系	外科系
6月4日	小高医院 (横芝町) TEL⑥6368	寺師整形外科 (大網白里町) TEL0475⑦7500
6月11日	松尾クリニック (松尾町) TEL⑥6482	大網整形外科 (大網白里町) TEL0475⑦3611
6月18日	笹本医院 (横芝町) TEL⑤5162	山崎病院 (横芝町) TEL⑥0561
6月25日	長野医院 (横芝町) TEL⑥0108	座間泌尿科医院 (東金市) TEL0475⑤2266
7月2日	柳川医院 (横芝町) TEL⑥0314	斉藤クリニック (東金市) TEL0475⑤1110
7月9日	高根医院 (芝山町) TEL⑦0017	東金整形外科 (東金市) TEL0475⑤8002

あとがき

5月23日深夜、ふとんへ入りさあ寝ようかという時でした。外が明るくなったり暗くなったりしているのです。気のせいかな、はたまたこれはもしや霊現象か？恐る恐る戸を開けてみると、はるか彼方東の上空で、稲妻が光っていたのです。それも1ヶ所ではなく、私が見た限りでは5、6ヶ所、それはまるで季節はずれのクリスマスツリーのように……。しばらく、きれいな

だなー」と思いながら見ていたのですが、止みそうにもないので寝てしまいました。次の日、職場でTさんにその話をしたところ、彼も稲妻を見たというので、夢ではなかったのだと思い、ホッとしました。しかし、空には星がでており音もなく、それは不思議な光景で「こういう現象って珍しいね」と話していました。私はちよつと印象に残ったのですが、みなさんはこの日、稲妻を見ましたか？

【S】