

# お誕生おめでとう

7月21日から8月20日まで届け出分



## 小川貴也くん

お乳をよく飲むんで体重も順調に増えていきます。健康で誰からも好かれるような思いやりのある子に育ってほしいと思います。

【母：美千代さん談】

氏名	保護者	地区
岡村 浩	陽 一	東ヶ丘
嘉瀬 峻矢	多 市	鳥喰新田
籠谷 茉莉	吉 弘	東町 1
五木田 さゆり	正 俊	すみれ団地
小川 貴也	勝 彦	青芝会郷
秋葉 里香	稔	本郷
伊藤 碧希	孝 幸	すみれ団地
齋藤 領	友紀雄	鳥喰下倉
押尾 涼汰	直 和	鳥喰下
小田 健司	隆 司	鳥喰町 3
増田 奈美	忍	東町 3
市原 瑞季	利 博	南部 2

# こんにちは！保健婦です

人生80年時代、今や仕事、子育てが終わり、「現役」を退いたあと、もう一度人生にひと花咲かせる時代です。若い頃は仕事に追われていたけれど、今度は時間もたっぷりあります。そんな時間を、ただのんびり過ごしているとは「ほけ」への早道です。今回は元気に老後を過ごす、心の健康法をいくつか紹介します。

- 1、無用なこだわりをすてる  
昔はこうしたもんだ、あるいは、もう年だ、なんていう考えは捨てましょう。過去へのこだわりや自分のつくったイメージに縛られ、行動も制限されてしまいます。
- 2、新しいものに興味をもつ  
「今の若いものはけしからん」

## 心の若さを保つ



服装ひとつで、ずい分、気持ちも変わってきます。年齢にこだわって地味な服を着るより、少々ハデでも明るい色の服を着ましょう。お孫さんを真似て、

などとは言わず、「今の若いものは何をしているのかな？」くらい気持ちが必要。常に新しい情報に耳を（目も）傾けましょう。

- 3、おしゃれをしましょう

環境衛生課保健婦 尾辻久美子

TSシャツにスニーカー、リュックなんていうのもいいですね。

- 4、社会へ参加しましょう  
世界の中の日本、日本の中の我が家、我が家の中の自分の役割について考えましょう。そういう広い視野をもつことで、柔軟な考えが生まれます。
- 5、よい友を持ちましょう  
良いことも悪いことも、本音で話ができる友人を持つことは、寂しさを消し、生きる活力を与えてくれるものです。
- 6、注意事項  
①家族の理解を！：間違っても「年甲斐もなく」とは言わない。  
②年寄りの冷や水に注意：自分の体力、健康は十分考える。  
さて、いろいろ紹介しましたが、まずはあなたの気持ちが大事です。

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
9月3日	あきば病院（蓮沼村） TEL0475③3711 日吉台クリニック（東金市） TEL0475③0510	九十九里病院（九十九里町） TEL0475②8282
9月10日	鈴木医院（横芝町） TEL②0126 西田医院（東金市） TEL0475③1393	成東医院（成東町） TEL0475②2235
9月15日（祝）	石毛医院（松尾町） TEL②2160 福島医院（大網白里町） TEL0475②4401	日向台クリニック（山武町） TEL0475②1491
9月17日	岩崎医院（松尾町） TEL②2217 岸本医院（東金市） TEL0475③4885	古川医院（成東町） TEL0475②2202
9月23日（祝）	小高医院（横芝町） TEL②6368 郡山医院（東金市） TEL0475③3550	寺師整形外科（大網白里町） TEL0475②7500
9月24日	松尾クリニック（松尾町） TEL②6482 佐久間医院（大網白里町） TEL0475②0638	田波整形外科（東金市） TEL0475②2828
10月1日	笹本医院（横芝町） TEL②5162 齊藤医院（大網白里町） TEL0475②2802	山崎病院（横芝町） TEL②0561
10月8日	長野医院（横芝町） TEL②0108 高橋医院（九十九里町） TEL0475②3101	座間泌尿科医院（東金市） TEL0475②2266

# 国民の祝日「海の日」

## シンボルマーク スローガン募集

平成8年から7月20日が国民の祝日「海の日」になります。それを記念して「海の日」のシンボルマークとスローガンを募集いたします。

■締切 9月30日 当日消印有効

■応募先及び問合せ先 東京都中央区新川1丁目23-17 マリンビル内 国民の祝日「海の日」を祝う実行委員会 シンボルマーク・スローガン係（☎03-3552-5961）へ。