

お誕生おめでとう

10月21日から11月20日まで届け出分



八角佳代子ちゃん

名前の響きのように、明るく健康で優しい人に育ってほしいと思います。上にお姉ちゃんがいるので、仲の良い姉妹に育ってくれればと願っています。
【母：茂子さん談】

氏名	保護者	地区
八角佳代子	洋	木戸台
相京孝太郎	克男	立会
山之内優成	隆	東町1
太智勇希	清	鳥喰上
古谷真子	康彦	東町1
伊藤希	章	中台
鶴巻顕	新一	鳥喰沼
鶴巻恵	新一	鳥喰沼
大島正直	正行	東町3

こんにちは！保健婦です

健康づくりの三本柱は「運動」「栄養」「休養」であることはみなさんご存じだと思います。健康のために運動したり、食事に気をつけている人は多いのですが、健康に結びつく「休養」を心がけている人はまだ少ないのではないのでしょうか？「休養」は心身の活力を補う源、体と心を休めることも大切なことです。休養には「休」と「養」、2つの要素があります。

「休」は文字どおり、心と体をゆっくり休め、疲労回復を図ることです。「養」は、明日への英気を養う力、健康能力を養う力をさしています。一般的に休養というと「休」ばかり

休養のすすめ



かりイメージされることが多いのですが、「養」もうまく生活の中に取り入れたいものです。例えば、絵を描いたり陶芸をするなど、自己表現の機会を設けるとか、ボランティアやサークル

活動などの社会活動に参加するのもいいですね。厚生省で策定された「健康づくりのための休養指針」には、次のことがあげられています。①生活リズムを睡眠や食事の時間を規則的に

とりましょう。休日だからといって寝だめしたりしてリズムを壊すと、翌日はよけいに体調が崩れる場合もあります。②ゆとりのある時間でみのりある休養を一日30分でも自分の時間をつくりましょう。③生活の中にオアシスを暮らしの中や自分の身の回りに、心地良いと感じるものを取り入れてみましょう。④出会いときずなで豊かな人生を様々な社会活動や仕事、趣味などを通して知り合った人々とのコミュニケーションは、より豊かな生活を築きます。毎日を健康で快適に過ごすことの一つの要素である「休養」。だからこそ、自分自身にとって意義のあるものにしたいですね。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
12月1日	高橋医院〔九十九里町〕 TEL0475⑨3101 松尾クリニック〔松尾町〕 TEL⑥6482	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475⑨3611
12月8日	高塚医院〔大網白里町〕 TEL0475⑨7511 笹本医院〔横芝町〕 TEL⑤5162	山崎病院〔横芝町〕 TEL⑩0561
12月15日	岡崎医院〔東金市〕 TEL0475⑨3313 長野医院〔横芝町〕 TEL⑩0108	座間泌尿科医院〔東金市〕 TEL0475⑨2266
12月22日	原医院〔東金市〕 TEL0475⑨0624 柳川医院〔横芝町〕 TEL⑩0314	斉藤クリニック〔東金市〕 TEL0475⑨1110
12月23日(祝)	大網小児科クリニック〔大網白里町〕 TEL0475⑨7405 高根医院〔芝山町〕 TEL⑩0017	東金整形外科〔東金市〕 TEL0475⑨8002
12月29日	秋葉医院〔東金市〕 TEL0475⑨2039 原田医院〔芝山町〕 TEL⑩0056	駒込クリニック〔大網白里町〕 TEL0475⑨8800
12月30日	九十九里病院〔九十九里町〕 TEL0475⑨8282 伊藤医院〔成東町〕 TEL0475⑨2508	大平医院〔松尾町〕 TEL⑥6012
12月31日	板倉医院〔大網白里町〕 TEL0475⑨6174 高橋医院〔成東町〕 TEL0475⑨2450	東葉クリニック〔東金市〕 TEL0475⑨3311

年末年始の業務

▼燃えるごみの収集業務
年末 平成8年12月26日(木)まで
年始 平成9年1月6日(月)から
▼不燃・資源・有害・粗大ごみ収集業務
通常どおり収集



▼持込み
年末 平成8年12月28日(土)午後3時まで
年始 平成9年1月7日(火)から
※問い合わせは、山武郡環境衛生事業振興組合(086-3131)へ。
▼し尿収集業務
年末 平成8年12月27日(金)まで
年始 平成9年1月6日(月)から
▼火葬業務
年末 平成8年12月31日(火)まで
年始 平成9年1月4日(土)から
※問い合わせは、山武郡市広域行政組合(0475-540251)へ。