

フラムだよ

スパスパ生活とスパッとさよなら

新年を迎え「今年こそ禁煙」と志を新たにしている方も多いと思います。しかし、なかなか実行できないのが禁煙です。

禁煙が実行できないのは、意志が弱いからではなく、ニコチンの持つ強い依存症のためです。何回か挫折しても、あきらめず禁煙にチャレンジすることが大切です。

「禁煙は難しいから節煙し

お誕生おめでとう

11月21日～12月20日届け出分



若林 魁里 ちゃん

強く、優しく、たくましい男の子に育ってほしい。

【母:淑恵さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
若林 魁里	俊三	北清水西
鈴木 優希	照雄	東町 3
齋藤 朱里	寛	上町 1
白井 佑規	久也	リバーサイド
小野寺 紗弥	靖	古川
滝口 葵	伸吾	栗山青芝会
勝又 基	明	本町 1
高橋 光明	利雄	本町 4
実川 琴音	英樹	立会
伊藤 貴徳	英徳	姥山
磯部 伊吹	秀明	鳥喰新田

—敬称略—

よう」と、煙草の本数を減らす方もいますが、本数を減らしても自然と今までどおりニコチンを体内へ取り入れるような吸い方をするため、健康への影響はあまり変わりません。節煙よりやはり、きっぱりやめることです。

禁煙中に、どうしてもタバコを吸いたくなったら、次の事をしてみましょう。

- ◀ 水やお茶を飲む。
- ◀ 歯を磨く。
- ◀ 軽い体操をする。
- ◀ 音楽を聴く。
- ◀ ガムや昆布をかむ。
- ◀ タバコをやめると口寂しくなり、あめをなめる方も多のですが、甘い物は体重を増やすことにもなるので避けたほうが良いでしょう。
- ◀ また、タバコをやめると食事がおいしくなり、食べ過ぎになってしまう傾向もあるので禁煙中は食生活にも気を配り、軽い運動もすると良いでしょう。

小関 章子

休日当番表

とき	内科系	外科系	
1月1日	斎藤医院(大網) 0475⑦2802	松尾クリニック(松尾) ⑧6482	姫島クリニック(成東) 0475⑩1726
1月2日	佐藤医院(東金) 0475③2056	陸岡クリニック(山武) 0475⑧8001	駒込クリニック(大網) 0475⑦8800
1月3日	佐久間医院(大網) 0475②0638	笹本医院(横芝) ⑨5162	とよだ整形外科(東金) 0475⑤6200
1月6日	みずほクリニック(大網) 0475③6000	花城医院(松尾) ⑧2233	山崎医院(横芝) ⑨0561
1月13日	はにや内科(大網) 0475⑦1500	高根医院(芝山) ⑦0017	座間泌尿器科医院(東金) 0475②2266
1月14日	岸本医院(東金) 0475②4885	原田医院(芝山) ⑦0056	とし整形外科クリニック(横芝) ⑨7770
1月20日	錦織医院(大網) 0475⑦0214	伊藤医院(成東) 0475②2508	おおみ泌尿器科(大網) 0475⑦1333
1月27日	うじはらクリニック(大網) 0475③3320	高橋医院(成東) 0475②2450	姫島クリニック(成東) 0475⑩1726
2月3日	おぐらクリニック(東金) 0475⑩9720	鈴木医院(鈴木秀夫)(山武) 0475⑧1002	高根病院(芝山) ⑦1133

◎都合により当番医の変更がある場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。

あ と が き

明けましておめでとうございます。
今年も「広報よこしば」をよろしく願います。

さて、お正月はどこの神社仏閣も初詣の人で賑わいますが、みなさんはもう参拝されましたか。私は毎年近くのお寺にお参りし、「家内安全」「無病息災」…等々、百円玉一枚でたくさんの願いをします。更に今年も、子どもが受験なので、「学業成就」も合わせてお願いしようと思っています。

「一年の計は元旦にあり」と申します。気持ちも新たに、神仏の前で祈願し誓いを立てることは大切なことかも知れませんね。

今年一年が、みなさんにとって良い年でありますように。(J)