ふれあい 健康は一生の宝

社会状況の変動が大きい今日、科学の発達により生活文化は、発展する一方、社会にまきおこす公害は大であります。

例えば、自動車の普及による公害、スピードによる事故の多発、空気や水の汚染による病気、気力の減少による精神病が多くなっています。

一、体力づくり

人生の最高は、家族の健康である。健康を保つためのひとつには、スポーツを通しての体力づくりが考えられます。

体力づくりは、運動、睡眠（休養）、栄養が必要であり、この三要素のバランスを維持することです。

一般的に運動だけをすれば、体力がつくと考える方が、多いと思いますが、運動だけでは体力はつきません。

睡眠（休養）と栄養も考えてのスポーツが必要です。

今日の食卓を飾るインスタント食品だけでなく、自然物の栄養を取り、スポーツを楽しむことにより体力の向上が考えられます。

二、体力づくりの場は、どこにでも

㈠職場で

労働は、いつも同じ筋肉を使うことが多くなりますが、余り使わない部分の筋肉も使う様に、動きを変えることが大切です。

体力づくり運動は、仕事の合い間に毎日続けることが大切です。

いろいろな動きをする事により仕事も能率的に気持ち良くできます。

㈡サークルで

スポーツは、「いつでも」「どこでも」「誰れとでも」手軽に楽しめます。

楽しみながらの運動は、快適であり友達関係も良くなり生活も仕事も能率化します。

八匝社会教育課では、施設の利用やスポーツに関することについてもいろいろとご相談します。

良き友をつくり、はば広いスポーツを楽しみ、サークル活動を通しての体力づくりをしましょう。

㈢家庭で

スポーツを通しての家族のコミュニケーションは、楽しく自然に深まります。

狭い場所でのスポーツ、ドライブ、外食、ハイキング等があります。

余暇は、待っていてもできず、つくりだすものです。

上手な余暇の利用は、精神的にも、肉体的にも、健康な家庭がつくりだされます。

精神的にも、肉体的にも、疲労が重なると、家庭は暗く生きる気力も失なわれることもあります。

一家そろっての健康づくり、体力づくりができる家庭をつくりたいものです。

調理士試験が開かれます！

試験日
○六月十九日
試験場所
○八日市場市公民館
願書受付及び場所
○五月十一日より十三日まで、八日市場保健所で受付ます。
問合せ先
○八日市場保健所
☎○四七九七
二―一二八一

し尿くみ取り

四月から値上げ

東総衛生組合では、四月一日から、し尿のくみ取り手数料、浄化槽清掃手数料が次のとおり改正になりますのでお知らせします。

し尿のくみ取り手数料
十八リットル当り百二十円
浄化槽清掃手数料
五人槽（一・五m³）
腐敗式　一万七千四百四十円
曝気式　一万二千二百円
問合せ先
東総衛生組合光分場
㈲五四七―〇一☎四―〇四〇九

昭和56年度行政協力員決まる

昭和56年度の行政協力員が決まりました。

これから1年間、皆さんと役場を結ぶパイプ役として活躍していただきます。

◎会長　○副会長　△幹事

光町行政協力員名

	部落	氏名	有線・電話
	篠本一区	平山治布	224－08
◎	二区	森靖男	231－13
	三区	堀越明	236－01
	新井	鈴木文雄	253－07
	宝米	土屋保	243－02
△	二又	大木浅治郎	259－03
	母子	鈴木和嘉	290－10
	小田部	鈴木惣治	284－12
	台	伊東創作	5－0602
	小川台	鈴木健司	269－10
○	傍示戸	斉藤貢	277－01
△	富下	加瀬春夫	280－12
	虫生	伊藤晃	5－1103
	芝崎	落合勇治	5－1184
	作間内	向後博	366－10
	県住	伊藤秀夫	
	宮内	越川昭	348－05
△	古屋	伊藤秀雄	343－08
○	橋場	越川亘	4－1701
	桑郷	萩原徹夫	4－2217
	西高野	師岡孝	309－02
	入	川島和	363－08
	篠原	小川喜市	372－03
	原方	伊橋勝哉	4－1387
	谷中	越川勲	357－08
△	辻	実川弘英	530－08
	木戸	椎名利家	524－06
	長塚	吉田福衛	386－10
	五ノ神	椎名康夫	394－08
	尾垂五区	伊藤暢章	399－13
	尾垂六区	仲村頴斉	508－02
○	白磯	仲村巌	513－05
	関	渡辺貞雄	537－07