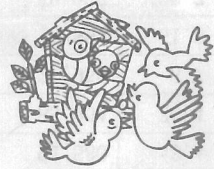


保健婦 だより



健康な 毎日

今回は、日頃から健康管理にご熱心な椎名彰氏よりご寄稿いただきました。

保健談義

椎名 彰

先輩者になってから第三者より、「ずい分元気ですね」とか「若いですね」と言われることは、女性が「美しいですね」と言われるようにうれしいものである。

元気に若さを保つためには、人々はそれぞれの努力があるわけであって、健康保全のための目的意識的な日常生活が続けられているわけである。

起床時に洗面してコップパリの冷水を飲むことからはじまり、ラジオ体操とか好みに応じた体操を行い、強歩、駆足、階段の駆け上がり、一段ぬきの大また上がり、満員電車のなかでのつり革を利用した腰や足の運動、毎日心にかけて歩く等の繰り返えしによって老化をスト

ップさせ万年青年になってはどうかと思う。

若いとき、肉体をぶっつけるような火の玉人間のようになって鍛えたものは年輩者になっても健康である。

それに、知的労働者になったものでも、からだを鍛えたものは、闘志があふれているので、仕事の実績を人の倍以上も高めることができる。

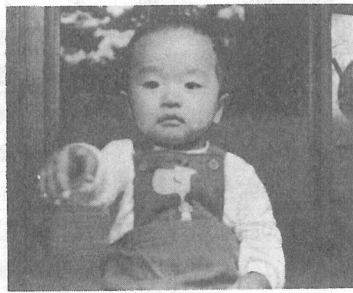
健康を保つためには、食生活も大切であって、食べたものは全部、血と肉にするつもりで、よく胃ぶくろと相談しながら、食べものをのみ込むことである。

長寿者のほとんどは、好ききらいなくなんでも食べると言われているが、腹八分目で調整していることが教訓になっている。

わたくしの食生活は、なるべく自然食に依存して、まず食卓にならんだごちそうは、野菜とアルカリ性のものから箸をとっている。

小豆を入れた玄米めに黒ゴマをふりかけたものを常食しているが快眠、快便でやせもしないし、ふとりもしない。駆歩をやっても剣道をやっても力が持続できるので、たしかに効果的である。

町民憲章のなかで「体力づくりに励み長生きの町をつくりましょう」の明文があるように、



わが家の自慢

いろいろな物に興味を示す秀行くんです。

昭和五十五年十月十日生れ 関 實川 暢洋さん長男

わが家の自慢を募集いたします。珍しい物などがありましたら役場広報係までお知らせください。

④四一〇四二(街)二一四一〇一

休 日 在 宅 当 番 医

休日に急病でお困りの方は消防署へ電話をかけてお尋ねください。
当日の当番のお医者さんをお知らせします。

病 院 案 内

八日市場消防署

04797
(2)0740

みんなこぞって、これを実践すべきである。

慶

弔

九月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

部落	赤ちゃん	父親	続柄
芝崎	野村 昌博	和好	三男
篠本	増島 実	厚	長男
小田部	濁川 光宏	隆	長男
辻	實川 克江	豊	長女
新井	土井 伸悦	輝雄	長男
台	山崎ちさと	茂秀	長女

◎ご結婚

部落	夫	妻
橋場	沼田 辰也	椎名 初江
橋場	竹内 和之	横山加代子

◎おくやみ

部落	氏名	性別	年齢
小川台	鈴木 亥三	男	83歳

町の人口・世帯

(9月1日現在)

		(前月比)
人口	男	5,765(-5)
	女	5,939(-11)
	計	11,704(-16)
世帯数		2,856(-6)

尾垂	伊藤 米松	83歳
原方	三輪 尊恵	80歳
芝崎	布施 シゲ	81歳
橋場	向後 和	66歳
白磯	佐藤作治郎	78歳
橋塚	小泉 一代	52歳
長塚	平山 清	76歳
篠本	椎名 ふく	57歳
小田部	實川 たね	85歳