

夏の夜に笛・太鼓の音 各地区で盆踊り

夏の風物の一つ、盆踊りが今年も各地区で行なわれました。

普段はあまり着物など着ない若人もこの日ばかりは浴衣姿に身を固め、下駄ばきで踊りに酔いしれる姿は夏ならではの情緒です。



健康づくりの食生活

昼食——外食よりも弁当

昼食は一日の活動の中心となる食事ですから、できるだけ充実した献立内容にしたいものです。夕食までの長い午後に備えて、腹持ちが良く、しかも、栄養的にバランスのとれた昼食をとる必要があります。

しかし、最近、サラリーマンや学生の間には昼食を軽く見る傾向があるようです。その一つの表われが、弁当を持参する人がだんだん減り、外食をする人が相変わらず多いことです。



当には、食べる人に合わせて必要な栄養素を盛り込むことができ、しかも経済的という大きな利点があるのですが……。

昭和五十五年の国民栄養調査(厚生省)を見ますと、男女とも昼食時は外食が多く、男子の32%、女子の14%に当たる人が毎日のように外食をしています。また、外食の内容では、和食やそば・うどん類の多いが目立ちます。

外食は費用がかさむことなどから、どうしてもカレーライスとかそば一杯など軽いもので済ませがちですが、こうした昼食では野菜・果実類が不足しがちです。それにスタミナを持続さ

恒例となったあさがおを見る会

篠本2区老人クラブ

朝もやのたちこめる午前五時、篠本二区のお年寄りたちは、孫子のごとくたんせいして育てたあさがおの鉢を両手でしっかりとつかえ、公民館に持ち寄る。集められたあさがおを眺めながら、口々に今年のおきばえ、苦労話など語り合う、和やかな朝のひととき、心やすまるお話でした。



せるための動物性タンパク質も足りません。ラーメン一杯だけといった昼食の場合は、牛乳・チーズなどの良質のタンパク質やみかん・いちご・りんごなどの果実類または生野菜をとり、栄養のバランスから見て欠けているものを補うことが必要です。こうした点から考えると、サラリーマンなどの昼食には、やさしい心情があふれて手づくりの弁当が一番です。とはいえ、一般的に弁当の場合、どうしても食品的に偏る傾向がありますので、できるだけ多くの食品を組み合わせ、栄養のバランスを考える必要があります。

ます。同時に、暑い時期は食中毒が発生する危険がありますから、鮮度や味付けに気を付けることが大切です。

海を汚さない心

キャッチフレーズに

海岸清掃

久しぶりに真夏の暑さを迎えた八月八日(日)、木戸海岸海水浴場はこの夏一番の人出でにぎわいました。

光楽園老人ホーム(理事長、千原興楽)では、施設利用老人三十五名と、横芝ロータリークラブの応援で木戸海水浴場の清掃奉仕を行いました。

この奉仕は今年で九年目、熊手、たかぼうき、ごみ袋等を持って、なげ捨てになつていごみ、空かんを拾い集め、集められ



清掃に参加した皆さん

たごみは「トラック二台分」もありました。きれいになった砂浜を眺めながら「汗を流したかいがあった。こんなにきれいになつたなんて……」と、汗をふきながら「来年もまた奉仕しようね」と、横芝ロータリークラブの川島会長さんと約束していました。暑い中の作業ご苦労さまでした。

“上手な電話の使い方”



◆お話中

三分待つて
かけましょう!

相手がお話中の時は、続けてダイヤルしてもかかりません。すぐダイヤルしても、かかる率はたった五%、ところが三分ほど待つてからかけると七〇~八〇%はかかります。三分待つてもう一度!

電報電話局