

光町史(現代編) 発刊される

すでに予的申し込みを受けて
おりました『光町史(現代編)』
が発刊されました。

各家庭に本書の体裁や目次を
記したパンフレットを配布しま
したように、戦後の混乱期から
町制を施行し、今日に至った光
町の姿を町内在住の編さん委員
が執筆・編集したものです。

古いものが失われつつある今
日、子供たちに郷土を教えるよ

き参考書です。ぜひ「一家に一
冊必携」の本書を家庭に備えて
ください。

領布価格は、

町内 三、五〇〇円

町外 四、八〇〇円

です。購入申込みは、総務課で
受付けております。

TEL (四)二二一一代

有線 二〇二一〇三

保健婦メ壬 老化への挑戦

「長くなる人生―平均寿命延び
る。」などの新聞記事を読むと、
喜ばしいような淋しいような複
雑な気持ちになるのは、なにも
おとしよりだけではありません。
老化は、20代から始まるとい
われているように、年をとるに
つれて、身心ともに衰えていく
のは人間の宿命であるといえま
す。

年代	20	30	40	50
男女とも	31 〜 60秒	21 〜 40秒	11 〜 20秒	10 秒以下

はかるテストをしてみましよう。
へ老化度テスト(閉眼片足立ち
姿勢をくずさず、目を閉る、
片足で立って、何秒間じっとし
ていられますか?)

老化のあらわれ方とその対策

年代	歯	目	耳	腰の痛み	肩	五十
年代 あらわれ方	30代半 ば頃 歯と歯の間 にスキ間が できつまる	40 〜 50 老眼	40代頃 高い音が聞 こえにくい 生理現象と しての難聴 が進む	20代頃 腰の弾力性 が衰え、腰 痛、ぎっくり 腰をおこ しやすい	40 〜 50 頃 肩がうずき だるい、腕 が上がらな くなる。	五 十
防ぐ方法	傷んだ歯は 早目に治療	意地をはら ず、眼鏡を 老化そのも のは防げな いが、過労 睡眠、栄養 に注意	日頃から運 動をし、腰 を鍛える。 無理な運搬 はしない。	痛いといっ て過保護に せず、適度 な運動と養 生で治るの を助ける		

赤ちゃんのための検査

昭和58年度より、小児期に特
有な乳児神経芽細胞腫の検査が
行われるようになりました。
この病気は、がんの一種ですが
簡単な尿検査で見つけることが
できます。光町では、6〜8カ
月の乳児検診時に、検査ろ紙を
配布しています。

東陽小で とうもろこし給食

とうもろこし給食

東陽小学校では毎年
六月に、光町農協園芸
部東陽支部から、とう
もろこしを無償でいた
だき、とうもろこし給
食を実施しています。

今年も六月十八日(土)
今年もとうもろこし給食
を行いました。この日
は朝早くから、PTA
のお父さんやお母さん
が約五百本のとうもろ
こしの皮をむいて準備
をしました。



お味はいかがですか……おいしい

生活しほれ話⑩

子どもたちは恒例と
なったとうもろこし給
食に、おいしさをかくしきれな
い様子でした。
六年生の子どもたちに一言
〇甘くておいしかった。
〇もう一本食べたかったけれど…。

カミナリおやじ

母 「うちのお父さんはカミナ

りおやじね」

長女 「そおお？」

母 「そうよ、休みにになると、

朝からあっちでゴロゴロ、
こっちでゴロゴロ」

税務相談会開催!

所得税、贈与税、相続税等に
ついての無料個別相談会が開か
れます。

日時 8月12日(金)
午前9時〜午後3時

場所 光町商工会館
相談員 税理士 市原 貞夫

〇ボクのとうもろこしは大きか
ったよ。
〇来年から食べられないので残
念です。