

奥さん、この漢字の筆順を正しく書けますか？

バカにしないでよカントンじゃないの



訪問販売シリーズ

「母親テスト商法」

教育委員会とか文部省指導要領とかいう言葉を並べて、教育ママを焦らせて売るのが、

小中学生などの学習教材販売です。校門の近くで児童に簡単なテストをやらせ「勉強しなかったらお母さんに印を押してもらいなさい」といって子どもに申込書を持たせる業者もあります。

はじめはともかく、子どものやる気がなくなっても、残るのは月賦代金だけです。

からだを動かせば活動が活発になり、精神が充実すればからだは動くからです。



心配ごと相談員委嘱

任期満了に伴い、昭和六十年十二月一日、次の六名の方々が、相談員として委嘱されました。

- 宮本 厚 (上谷六―七―二) ☎(43)3607
- 長田順子 (上谷六―一―一) ☎(43)3749
- 三井喜榮 (戸沢一―七五) ☎(43)3068
- 齊藤操司 (十日市場一四三) ☎(45)1174
- 織田宗博 (金井三九七) ☎(43)3270
- 正木一郎 (四日市場三二二―五) ☎(43)3944

身体障害者の有料道路

今まで身体障害者の有料道路における通行料金については、体幹又は下肢の障害者で自ら運転する自動車(営業者

はい、こちら保健婦です



天野奥津江 保健婦

だより

Q 私の夫は今年40才になります。毎日仕事に追われ、朝早く会社に出かけ、帰りはいつも8時過ぎです。成人病が心配な年齢で、妻としてどの様に夫の健康を守っていけばよいのでしょうか。

A 「亭主殺すにや刃物はいらぬ」とこれは、ある有名な医師の言葉で、このあとは「毎日好物出せばよい」と続きます。この言葉の意味は、その人の食習慣は長期間かけて作られるものなので、それだけに脂っこい物が動脈硬化を招いたり、塩からいものが血圧を高くすることがわかっていてもやめられない。しかし、それを一日でも早く改善しないと、亭主が早死にになってしまうということですね。

ご主人も40才、成人病に注意する方々への仲間入りですね！



成人病の4大原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、吸い過ぎ、運動不足と言われています。いずれも悪習慣から生じます。成人病が習慣病といわれる由縁です。

健康情報は廻りにいっぱいでも、いざ実行に移せないというのが、悩みではないでしょうか。奥様の大切なご主人へ、こんな健康管理の気配りをしてみましょう。

- (一)、週一回の体重管理、奥様と一緒にどうぞ!! (一カ月に2キロ以上増やさない)
 - (二)、減塩は朝のみそ汗からひかえめに。一日10グラムを目標に(一例、たくわん3切で2グラムですよ)。
 - (三)、できるだけ禁煙をすすめましょう。
 - (四)、栄養のバランスを考え、食品は一日30品を目標に。
 - (五)、年に一度は必ず健康診断を受けるようにすすめましょう。
 - (六)、仕事をストレスがたまりがち、不平不満は話すよりも聞く側に。
 - (七)、余暇を利用して、適度な運動をいっしょにしましょう。
- 奥様は家庭の健康管理者です。健康な家庭づくりをするためにも、大切なだんなさまをはじめ、家族みんなへの心づかいを変わらぬ愛情で続けて下さい。