



受験生のバランスのとれた食事と食生活

受験生にとって一番大切な時期がやってきました。受験生をおもちのご家族にとって一番大切な問題は、集中して勉強できる体制を整えることでしょう。病氣も困ります。家族や周囲の態度が精神的な負担を増す場合もあります。風邪といえども油断大敵。必要以上の思いやりが逆効果を招くことも多くなります。が、とりわけ大事なのはバランスのとれた食事と食生活です。受験戦争を勝ち抜くためにはまず体力。その健康な体の基礎をつくるのは栄養です。

受験生のための食事と言うと大方が「夜食」を連想されると思いますが、深夜まで親が付き合っただい夜食だ、やれコーヒー、紅茶だというのではかえって心理的な負担を増すばかりです。

子供にとっては夜食を運んでもらうより、体を動かすことの方が気分転換になり勉強の能率も上がり

ます。就寝前に食べると熟睡を邪魔し、朝食抜きで学校へ行くことになりません。代謝の盛んな若者が朝ご飯抜きでは体が保ちません。生気がなく頭もボーッとして肝心の午前の授業が身につきません。

入学試験は早朝から始まります。その時になって急に朝食を食べた気が悪くなったり、朝食抜きで集中力を失ったり、思わぬ不覚をとらないよう日周リズムをととのえておきましょう。

とにかく、周囲の者が必要以上に世話をやくよりは一日三食をきちんと食べることです。B足らんBは脳足らんといわれるぐらいビタミンBは必要で、それが不足すると集中力をなくします。主食はハイ芽米に切り替えたり、緑黄色野菜、お芋、牛乳、果物は欠かさず、B₁食を食べるようにします。



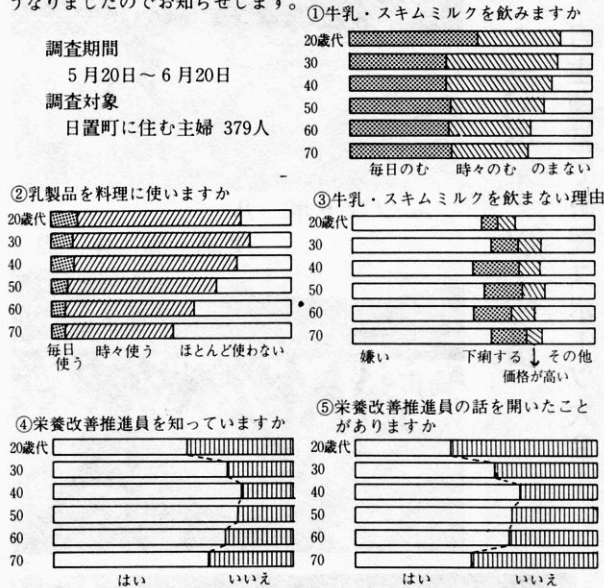
また精神的な不安や欲求不満、口に物を運ぶ形で解消しようとする、カロリーのとり過ぎでブクブクとりを招きます。

「三度のご飯をきちんと食べる」

「これだけの小さい努力でしっかりと成果があげられることを親ばかりでなく受験生ご本人も、もう一度自覚して下さい。」

食生活アンケート結果について

町の栄養改善推進員さんにより食生活—主に牛乳・乳製品のとり方—についてのアンケートが実施されました。その結果、図のようになりましたのでお知らせします。



年金だより

65歳までに年金を請求される方へ

国民年金の繰り上げ請求は生涯減額された額となります

国民年金の老齢年金、通算老齢年金は65歳から支給されます。しかし、年金を受ける条件を満たしていれば、60歳から64歳までの間に、いつでも、希望するときに繰り上げて請求することができます。これを年金の繰り上げ請求とい

繰り上げ支給の年金額

受給時の年齢	65歳で受けるべき年金額に対する減額率
60歳以上61歳未満	42%
61歳 ♪ 62歳 ♪	35%
62歳 ♪ 63歳 ♪	28%
63歳 ♪ 64歳 ♪	20%
64歳 ♪ 65歳 ♪	11%

けれども、繰り上げ請求するとその年金額は、本来65歳から支給される額にくらべ、11%から最高42%も減額されます。しかも、一

たん繰り上げ支給を希望すると、生涯減額された額と希望し、取り消すはできませんので、請求にあたっては慎重にお考えください。

ありがとうございます

日置町社会福祉協議会
五十六年九月十六日より五十六年十月十五日までの間に次の方々よりご寄付をいただきました。社会福祉事業のために活用させていただきます、ご寄付の趣意に十分したいと思います。ご芳志に対し厚く御礼申し上げます。

(敬称略)

- ◆香典返し (黄波戸) 母 三輪光雄
- 宮本フミ子 (黄波戸) 母
- 伊藤輝一 (長行) 母
- 又野テル子 (黄波戸) 夫
- 東井一夫 (真口) 長男
- 篠崎隆一 (中村) 父
- 長瀬茂 (中村) 父
- ◆玉串料返し (龜山) 母 高山 功
- ◆見舞返し (黄波戸) 母 長瀬一夫
- (黄波戸) 母 岩城ユキ
- (黄波戸) 母 前田久子
- (黄波戸) 母 石本ユキ
- (黄波戸) 母 永尾章一
- (黄波戸) 母 永尾英章
- (黄波戸) 母 磯部繁男
- (黄波戸) 母 上杉朝子
- (黄波戸) 母 光井清子
- (黄波戸) 母 野中惣七 (小野地)
- (黄波戸) 母 長谷和良 (黄波戸)
- ◆篤志寄付 匿名 二件
- 一老人 一件
- 一ボランティア:
- 手編みの肩掛け、上着
- 龍宮荘:衣類