



# カゼに負けるな

●十二月はカゼの予防月間  
予防といっても、これなら絶対にかからないというような方法や妙薬があるわけではありません。どんな病気にも云えることですが、基礎的な体力や病気に対する抵抗力を十分つけて、病原体につけられるスキのない生活をしていれば、そうやすやすとはカゼをひきませんし、万一ひいても軽く



すみます。つまり、ふだんの生活が大切ということで、過労や睡眠不足などをさけ、十分な栄養をとり心身を健康状態に保つということにつきまます。  
●カゼをひいたと気づいたら  
カゼを治すのは医者でも薬でもありません。自分のからだです。自分自身の体力・抵抗力がカゼを治すのです。薬や医者はいくらでも補助的な手段と心得るべきです。そして、なによりもまず、①安静、②保温、③消化のよい栄養。  
カゼはひきはじめが肝心。ちょっとでもやられたなど感じたときは、すぐさま、からだを温かくしてさっさと寝ることです。そして消化のよい温かいものを食べることでです。  
●カゼに強くなる食物  
ビタミンA。これはカゼをシャットアウトするのにもっとも有効な栄養素。Aの多い緑や黄や赤の色のついた野菜を油といっしょに料理するといっそう効果的です。それに、良質のタンパク質や脂肪に富んだもの、ビタミンC、Bを含んだものをとるのがポイントです。

## 保育園児募集

昭和五十七年度の日置及び黄波戸保育園児の入園募集を行います。

保育園へ入園できるお子さんはその家庭が次のいずれかの事情にあり、昼間保育ができない場合に限ります。  
(一)児童の母親が昼間家庭の外で仕事をしている。  
(二)児童の母親が昼間家庭で日常の家事以外の仕事をしている。  
(三)母親のいない家庭。  
(四)母親の出産等。  
(五)病人の看護等。  
(六)家庭の災害。  
(七)特例による場合。

なお、(一)から(五)までの場合は、その家庭の母親以外の人が児童

の保育ができる場合は除かれます。詳しいことは役場福祉係か直接保育園にお尋ね下さい。

《受付日程》  
黄波戸保育園  
十二月九日(水)  
午前九時～午後四時

日置保育園  
十二月十日(木)  
午前九時～午後四時

《受付場所》  
それぞれの保育園で行います。

《持参するもの》  
印鑑  
当日都合の悪い方は、早目にその旨を役場福祉係へご連絡下さい。

## 毎日が防火デーです ぼくの家



年末・年始は特に火気を取り扱う機会が多くなります。空気が乾燥していることと相まって火災が起りやすく、一度発生しますと強風にあおられて大火になりやすいのもこの季節の特徴です。  
かけがえのない人命や貴重な財産を火魔から守るため、次の事柄を励行しましょう。  
○火を取り扱う場所の近くに燃えやすいものはないか。かまど、風呂の焚口、煙突にはくれぐれも注意を。  
○ガスコンロ、ストーブなど燃焼器具の使用方

法に誤りはないか。不良器具を使っていないか。  
○電気の配線に漏電はないか。ガス漏れはないか。できればガス漏れ警報器の設置を。  
○消火器は備付けてあるか。有効期限は切れていないか、家族みんなが使用方法を知っているか、特にお母さんは大丈夫か。  
○万一出火した場合、避難器具はあるか、避難経路をみんなが知っているか。  
○近所に身体不自由者、寝たきり独居老人などがある場合は以上の事柄について積極的に協力してあげましょう。

ありがとうございます

日置町社会福祉協議会

五十六年十月十六日より、十一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そいたいたいと思います。ご芳志に対し厚く御礼申し上げます。(敬称略)

### ◆香典返し

長瀬 健 (新町) 父  
末吉五郎 (茅刈) 妻  
石本ナツ子 (黄波戸) 母  
川野正雄 (北山) 妻  
林 基玄 (長行) 父

### ◆見舞返し

山田 晃 (黄波戸)  
岡崎マシ子 (長崎)  
小林カズ子 (狩宿)  
福永康雄 (黄波戸)  
岡部久男 (黄波戸)  
岡部昌裕 (黄波戸)

### ◆篤志寄付

善福寺、法縁の旅  
匿名 一件  
一老人 一件

## 歳末助けあい運動に

ご協力を!!

十二月一日より「みんなそろって明るい正月を」をスローガンに歳末助けあい運動が全国的に展開されます。日置町でも社会福祉協議会や民生児童委員協議会が中心となって活動中です。町民の皆様

の善意をお待ちしています。  
社会福祉協議会