

こんにちは！保健婦です

健康づくりの食生活

らず知らずの間に、人の健康を決定的に悪くもし、よくもします。健康はお金では買えません。

疲れやすい人の食事

- ・エネルギーを十分に
- ・スパイスなどの補助的な利用を
- ・たん白質を補給する。



されたためです。しかしこれでは疲れをふきとばす本来の力にはならないので、スパイス、酢のものなどで食欲をかきたて、肉、魚、卵、豆腐などのたん白質を補うようにします。

ストレスに強くなる食事

イライラ、クヨクヨなどすべてストレスになります。ストレスを解消してくれるのは副腎皮質ホルモンですので、分泌を盛んにする必要があります。それには、日ごろからバランスのとれた食事をしとくに肉、卵、魚、牛乳、豆腐などのたん白質を植物油を使って、調理することです。

子供の食事

・ 丈夫な子は母乳から
・ 離乳期は味の土台づくり
単に栄養のことだけでなく、しゃやく(かむ)を促すものとか塩味のうすいものとか、将来のことを考えながら離乳食を用意しましょう。

不快な思いで過ごすより快適な毎日の方がよいに決まっています。食べることがはたのしいこと。それをいちいちあだこうだと言っているのは、うまいものもまずくなるなどといわないでください。ちょっとしたことを知っている知っていないのでは、人生、大きく変わるもの。毎日、毎日の飲み食いは知

疲れには、からだの疲れと気づかれななどの精神疲労とがあります。どちらもよく眠ることや休養をとることで回復できますが、それだけが十分な条件ではありません。まず必要なエネルギーの補給が大切。たとえば、疲労感がはげしいとき甘いものをとると速効的に回復するのは、エネルギーが補給

狂犬病予防接種

昭和58年度畜犬登録並びに春季狂犬病予防注射を次の日程で行いますので、該当の人は必ず最寄りの会場で受けてください。

◎料金

- ▷登録手数料 2,100円
- ▷注射済票交付手数料 360円
- ▷予防注射料 1,240円
- 計 3,700円

◀実施日程表▶

月日	時間	場所
4月21日	9:00~10:00	黄波戸、旧魚市場
	10:10~10:20	黄波戸口、集会所
	10:30~10:50	西坂本、集会所
	11:00~11:20	長行、集会所
	11:30~11:40	向田、集会所
	13:40~13:50	炭床、集会所
	14:00~14:20	野田公民館
4月22日	9:00~9:10	大内山上、集会所
	9:20~9:30	国広、集会所
	9:40~9:50	新市、集会所
	10:00~11:00	役場前

(注) 畜犬頭数の関係上、予定時間が少々前後するかもしれませんが悪しからず御了承ください。

※飼育犬はつないで飼うことになっています。ルールを守り正しく飼いましょう。

年金だより

会社を退職したら国民年金に加入しましょう

六十歳までに、会社などを退職した人は、国民年金に加入しなければなりません。もし、奥さんが加入していないときは、一緒に手続きをしてください。

国民年金への加入手続きは、町役場福祉係に印鑑と年金手帳を持

って行けば簡単にすみます。年金は、全て通算されますので、この手続きを怠たらならない限り安心です。

後の後悔先立たず、

ありがとうございます

日置町社会福祉協議会

- 上杉 新作(黄波戸)
- 安永 定輔(東坂本)
- 青木 悦子(黄波戸)

◆見舞返し

- 磯部 忠一(黄波戸)
- 三輪 篤男(黄波戸)
- 石本 勝義(黄波戸)
- 早川 信玄(黄波戸)
- 上野 清(黄波戸)
- 杉 フジ子(黄波戸)
- 岩城 ユキ(黄波戸)
- 岡 一慈(黄波戸)
- 磯部 繁雄(黄波戸)

◆篤志寄付

- 一老人 一件
- 匿名 一件

◆指定寄付

- 日置町勤労者協議会 (手をつなぐ親の会へ)

◆香典返し

- 中村 金一(黄波戸)
- 柴田 敏雄(堀田)
- 藤井 一幸(黄波戸)
- 西村 京一(向田)
- 川野美智明(北山)



二月十六日から三月十五日までの間に次のかたがたから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と思います。ご芳志に対し厚くお礼申し上げます。(敬称略)