

こころには 保健婦です

老いこまぬ ために

日本人の平均寿命は、昭和53年には、男73.9歳、女78.3歳となっています。

これは医療制度、医療技術及び公衆衛生の進歩によるもので、アイスランド、スエーデン等と肩をならべるまでになりました。年をとると、誰でも心と体の働きがおとろえて、病気にかかりやすくなつたりします。そこで、楽しい老後をすごすために生活の安定と共に、体が健康で心の平穏が保たれていることが必要となります。

〔老いこまないために……〕

- ①自分に適した仕事や趣味をもつこと。
- ②読書などで頭を使うこと。
- ③なやみごとをいつまでも心の中に持ち続けられないこと。
- ④いつまでも話しあえる友人をもつこと。
- ⑤老人学級、老人クラブなどには積極的に出席すること。
- ⑥身辺をみぎれいにすること、また信仰によって心の安定を得ることも良いことです。いつも前向きな生活、張りのある生活をするのが大切です。



3歳児の検診

3歳児検診を誕生月の第4木曜日に行っています。誕生月に都合の悪い場合は、翌月にぜひ受診してください。

この月の対象は満3歳児（昭和51年8月生れです）。

- ▶日 時 8月23日(木)13:30~14:30
- ▶場 所 長門保健所



健康相談

成人を対象に、健康相談を行います。検尿を希望される方は、朝おきてすぐの尿を、きれいに洗ったビンに入れて持参してください。

- ▶深川農協渡木支所
8月8日(水) 10:00~15:00
- ▶上川西公会堂
8月13日(月) 13:30~14:30
- ▶仙崎公民館
8月20日(月) 13:00~14:30
- ▶通 公民館
8月27日(月) 13:30~14:30

乳幼児相談

乳幼児を対象に、育児相談を行います。保護者の方は、母子健康手帳を持参ください。

- ▶深川農協渡木支所
8月8日(水) 10:00~15:00
- ▶上川西公会堂
8月13日(月) 13:30~14:30
- ▶仙崎公民館 (幼児1歳~3歳未満)
8月20日(月) 10:00~11:30

税の相談日

毎日15日は、専門の相談官による税の相談を受けています。

- ▶場 所 長門商工会議所
- ▶時 間 午前10時~午後3時まで

健康相談室

乳児(生後8か月~10か月)を対象に毎月第4月曜日に育児学級を開きます。

- ▶日 時 8月27日(月) 10:30~12:00
 - ▶場 所 健康相談室
 - ▶内 容
○産後期後期の栄養指導
○栄養士による実習
- ☆健康相談室は中央公民館前の建物です。

育児学級

生後4か月児の第1子をお育ての母親を対象に、次のとおり育児学級を開きます。

- ▶日 時 8月21日(火) 10:00~12:00
- ▶場 所 長門保健所
- ▶内 容
○育児一般 ○離乳食の実習

社会体育から

◆長門市子供会 ソフトボール大会

- ▶と き 8月8日(水) 8:30~16:00
- ▶と ころ 深川小グラウンド

◆チビっ子青空天国

- ▶と き 8月19日(日) 8:30~16:00
- ▶と ころ 市民グラウンド・農業者トレーニングセンター

- ▶内 容
○市内スポーツ少年団交歓大会
○昔の子供の遊び大会

詳しくは市教育委員会社会体育係へおたずねください。

☎2111 内線 259・265

台風がやってくる!

8月、9月は台風の季節です。毎年各地で大きな被害が出ていますが、あなたのうちの備えは万全ですか。

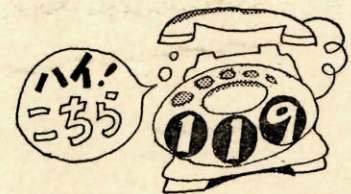
◎台風が接近してきたら!

テレビ、ラジオでよく情報を知り、いつでも避難できるように準備しておこう

◎日頃の準備と心構え!

- ・家の内外や家財などを整理整頓して避難の準備をしておこう。
- ・避難場所は、家族みんなで話し合つてきめておこう。
- ・貴重品はいつでも持ち出せるようにまとめ、医薬品、懐中電灯、トランジスターラジオなどを準備しておこう。

▶ 災害のない明るい町に ◀



6月中の火災()内は今年の累計			
長門市	0	(12)	
三隅町	0	(2)	おかげさまで
油谷町	0	(2)	6月中の火災
日置町	0	(5)	件数はゼロで
計	0	(21)	した。

長門地区消防本部・消防署TEI (長門) - ③111