

夏を元気にのりきろう！

夏バテ予防

夏になると、厳しい暑さのため食欲がなくなり、よく眠れないほど夏バテをおこしやすくなります。また、最近では長時間冷房にあたることによつて、肩こりや腰痛、頭痛などをおこし『冷房病』で体調をくずす人が増えています。

こうした夏の疲れを防止し、早く回復させるためには、日常生活の中で栄養・休養・運動が大切となります。

一日常生活のポイント

1、栄養のバランスのとれた食事をとりましょう

特にたんぱく質（良質たんぱく質：牛乳や乳製品、豆腐、脂肪の少ない肉や魚等）やビタミン類（中でもビタミンB₁：豚肉、胚芽米、ライ麦パン等）をとるようによみましょう。

2、十分に休養をとりましょう

お風呂にのんびり入ったり、音楽を聴いて心身ともにリラックスする等、日頃からスムーズに眠りに入れるような生活リズムをつくりましょう。

睡眠は、浅くて長いよりも、

深く短い方が疲労回復に有効なので、仮眠や昼寝をとることも大切です。

3、適度に身体を動かし、運動をしましょう

日中の運動は、日射病や熱射病にならないよう気をつけ、ウォーキングやストレッチ体操など軽く汗をかく程度の運動をしたり、こまめに身体を動かしましょう。

4、冷房のつけすぎには注意しましょう

長時間、冷房の部屋にいることは避け、温度を下げすぎないようにしましょう。

単なる夏バテと気軽に考えず症状が長引くようであれば、かかりつけの医者に相談しましょう。



ながと文化財めぐり

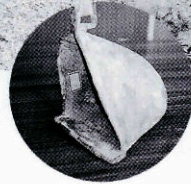
地方豪族の存在を暗示

▷16◁

すくもづかおうけつぼぐん 椽塚横穴墓群出土品



椽塚古墳跡



銅製壺鍙

有形文化財（考古資料）
平成6・1・15（県指定）

東深川田屋に十四基の横穴墓群をもつ椽塚古墳（小山）があった。墓群の造成は七世紀前半とみられている。しかし、大正十四年、この地に大津中学校（現・高校）が建設されたとき椽塚は姿を消した。

墓群から出土した副葬品が当時、学会の話題となった。中でも銅製の壺鍙（鍙は乗馬の際の足掛け）や馬鈴ほかは、いままも東京国立博物館に展示されている。

また、長門市に保管されていた副葬品のうち、つぎの五点が文化財として県の指定を受けた。

銅製壺鍙（馬具）、頭椎大刀柄頭、鐔、縁金具、鶏目金具（以上、刀の装飾品）。いずれも、この地方を支配した豪族の存在を思わせる品である。

表紙の説明

今月24日から東京体育館で行われる、第28回全国家庭婦人バレーボール大会に、山口県代表として「ながと倶楽部」が出場します。

同チームは赤崎クラブを中心に、選抜された選手により編成されたもので、山根監督は「練習の成果を十分発揮して、まずは初戦突破が目標です」と大会に向けての抱負を語りました。

◎出場選手（監督）山根梅子（コーチ）和泉貞由美（マネージャー）山田恵美子（選手）石川久美子、石田祐子、国近寿和子、下瀬優子、奥谷利恵子、伊藤朝美、金本由紀恵、松永美由紀、重広須佐子、古田須美子、樽本英生子、重村好江

長門市人事

お世話になりました

（6月30日付退職）

山田 富 男

保健衛生課長補佐

市の人口（7月1日現在）

面積 152.38 km²

人口 25,139人（△7）

男 11,679人（4）

女 13,460人（△11）

世帯数 8,936世帯（13）

（ ）内は前月比