



ちよと... ひといき!

保健婦タイム

わが家のアイドル

三歳の誕生日を迎えた友恵ちゃん。食事は規則正しく食べ、お魚、野菜が好きで、みそ汁も飲みます。ちいさな手でお父さんのゴルフのお相手をしたり、おばあちゃんといちごがいっぱいの畑で草とりのお手伝いもします。



鐘崎 友恵ちゃん
昭和60年 5月24日生 (掛測)

保健ミニ知識

「一生自分の歯で食べよう」

人生五〇年の時代では、歯も五〇年もてば十分でした。しかし人生八〇年時代と言われる今日、より長く自分の歯でものが食べられるよう、常に歯の手入れをしておくという心構えが必要です。「よくかんで食べる。」ということ、かむことにより、唾液腺から分泌されるアミラーゼ(消化酵素)が十分働くことが出来ます。さらにかむ運動によって食べたという意識を脳に伝えることになり、満腹感、満足感を覚えるわけです。歯が悪いとよくかむことができず、消化吸収にもよくありません。健康で長生きするためには健康な歯が大切です。常に口腔清掃に心がけ、一生自分の歯で食べられるよう努めましょう。



納めよう国民年金

「年金」は老後のためだけにありません

「年金」と聞くと、ずっと先のことと考えがちですが、それだけではないということをご存知でしょうか? 国民年金には、老後に受け取る老齢基礎年金のほかに、病気やけがで障害者になったときに受ける障害基礎年金や、死亡し

たとき残された遺族に支給される遺族基礎年金のように、いつ起こるかもしれない不幸に対しても保障する年金もあるのです。

保険料は月七、七〇〇円です。国民年金は、原則として、二〇歳以上六〇歳未満のすべての人が加入します。加入者は、保険料の負担のしかたなどの違いで第一号被保険者から第三号被保険者の三種類にわかれていきます。厚生年金などの職場の年金に加入していない自営業者や農業の人は第一号被保険者と呼ばれ、保険料を給料から天引きするなどの方法がとれないため、自分自身で忘れずに保険料を納めなければ将来年金を受けられなくなります。まだ納めていない人は今すぐ納めましょう。

油谷川柳会

風見鶏今黄門のオツな旅

平川 三照

花よりも心のカーネーションが欲し

小浜 政一

油谷俳壇

緋牡丹の崩れんとして昨日今日

米原万寿子

浅蜷掘る声を引汐揚げおり

大谷 展生

鯉のぼり母郷の朝は眞新し

久永多喜也

庭つ、じ蓄めり長き旅に発つ

黒瀬 静江

油谷短歌会

金雀枝の雨を含みて黄濃いし

藤永 錦風

「釣れたか」と声かけ合える浦人の朝は

競りより明けてくるなり 藤岡 豊

水清き四万十河の上空を駆け渡るかに

鯉戯泳ぐ 岡村ツ子

重患の極限を見る思ひせり回復室に手

術後居れば 中村 久男

山裾の畦につる草はびこりて休耕田に

蛙は鳴けり 上永 政雄

ふり下ろす鉄にほぐれて春の土香にた

つ親しもひとり打ちつつ 町田 敏夫

旅立てる子を見送れり山鳩は明けしばかりの裏山に鳴く 油谷志津夫