

# ちよと... ひといき!

## 保健婦タイム



### わが家のマイミニ

いつも元気いっぱいの子に大きき君  
たくましい男の子になってネ! (母・智子)



まさき  
磯本 真生くん (大浦東)  
平成10年1月14日生

### 保健ミニ知識

#### 大丈夫!タバコやめられます(その3)

- 最近、大きな成果をあげている禁煙法を紹介しましょう。
- ①冷たい水か熱いお茶を少しずつ飲む。(冷たい・熱いほど効果的)
  - ②深呼吸をする。
  - ③体を絶えず動かす。(じつと我慢は最悪。将棋など考え込むゲームは避ける)
  - ④吸いたくなったら場所を変える。食後はすぐに席を立つ。
  - ⑤吸いたくなったら歯を磨く。(歯磨剤は不用、歯周病予防にも効果的)
  - ⑥野菜を食べる。(繊維の多い野菜は空腹感を抑える)
  - ⑦お酒の席にご用心(飲酒は禁煙意欲を低下させる。最初の二週間は外で飲まない。断れない時は吸わない人の隣に座り、早めに帰宅)
  - ⑧煙の多い場所へ行かない。(パチンコ店などへは二週間行かない)
  - ⑨気楽な気持ちで禁煙している時間を延ばしていく。(「一生吸わない」などと肩肘を張らず、これまでやめていた時間を振り返って「もう一分だけ我慢してみよう」と自分に言い聞かせる)

## ふるさと油谷町の想い

東京都港区在住

吉岡 公夫さん

(旧住所・渡場)

大坊川、緑いっぱいの山々、波穏やかな油谷湾が目を開けると浮かんできます。

#### ★変わりゆく油谷町

公共施設が次々と建設され、油谷町の変貌ぶりに驚いていきます。また、道路網もよく整備されており、ずいぶんと交通網が便利になったのではないのでしょうか。

#### ★ふるさと油谷町に期待!

下水道の整備が進められているようですが、都会では、ほとんどが下水処理がしっかりとされており、快適で衛生的な暮らしをする上では絶対必

お便り  
待っています

みなさんからのお便りを待っています。

内容は、どんなことでも構いません。ペンネームでも結構です(自治会名、氏名もお忘れなく)。

掲載させていただいた方には、記念品を差し上げます。

## 芸文

### 油谷俳壇

無事お産すみし牛舎に木の実落つ  
やうやくに慣れし住居や木の実降る  
い寝がての木の實しぐれや坊泊り  
澄む水に心の老ひを写しおり

三宅よしえ 日の射せるカーテンにうつる草花はゆらりゆらりと影絵となれる  
藤永千鶴子  
黒瀬 静江 渚辺をふみつつ行けば秋の日に空かん一つ風  
藤田石灯子 にころがる

おばあちゃん永生きしてよと孫の文また取り出してくり返し読む  
おばあちゃん永生きしてよと孫の文また取り出してくり返し読む  
山本八千代  
肩を抱き顔近づけて名を呼べど応えず米寿を迎えし姉は  
中川喜津代  
温みもつ石に腰かけ幼子は行き交う車に父をば探す  
小野 弘子  
露深き朝に咲けるつゆ草の浮き立ち見ゆる青き花びら  
岡林 恂子

### 油谷短歌会



迎えし姉は  
温みもつ石に腰かけ幼子は行き交う車に父をば探す  
小野 弘子  
露深き朝に咲けるつゆ草の浮き立ち見ゆる青き花びら  
岡林 恂子