

ちよと... ひていき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

キティちゃんとかが大好きな紗耶加ちゃん。
明るく元気に育ってネ!
(母・香百合)



さやか
上田 紗耶加ちゃん (有宗)
平成8年12月3日生

保健ミニ知識 生活習慣病を防ごう

生活習慣病とは、「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関する疾患群」を言います。以前は、「成人病」と呼ばれていました。

この「生活習慣病」と呼ばれるものには、脳卒中・心臓病・ガン・高血圧症・糖尿病等があります。

特徴は、症状がないままに時間をかけて発症・進行します。また、一つの病気がいろいろの病気の引き金にもなります。

これらの原因の多くは、日頃の生活習慣の中にあります。「自分で実行する」という本人の心掛け次第で、発症や進行を妨げることができます。

そこで、予防のポイントをいくつか紹介しましょう。

- ①多種類の食品を食べる。
- ②食べ過ぎたら運動をする。
- ③自分の時間を見つける・十分な睡眠をとる。
- ④健康診査などで自分の健康状態を把握する。
- ⑤禁煙・節煙する(吸わない人の前では吸わない)・飲酒はほどほどにする。

ふるさとへの想い



★ふるさと油谷町の思い出
伊上の駅を見る度に、通学に利用して賑やかだった駅の景色が思い出されます。現在は、交通手段が道路網の整備により鉄道から自動車に変わり、町の隅々まで行けるようになり大変便利になりました。

下関市在住

荒川 昌明さん

(旧住所・貝川)

★変わりゆく油谷町

漁港や学校、文化会館等公共施設が整備され、又観光地も開発が進み、社会環境がずいぶん良くなったと思います。

★ふるさと油谷町に期待!

農業、漁業、観光の振興を期待します。私の町の老人会には、油谷湾温泉ホテル楊貴館に年四回の旅行の計画をしており、楊貴妃の里やとりの里等、他の地域の方から油谷町の話しを聞くと非常にうれしく、また故郷がなつかしく思い出されます。

文 芸

油谷俳壇

もう逢えぬこと知りつ、も年迎ふ
山の裳随所にありて冬木立
友いまも言葉少なや冬そうび
鯉はねて水輪初日へ広げけり
凍てきびし勉学の灯のまだ点り
逢ひたきと戦友の文来る凍て、をり
凍月の煌煌として雲の無く
凍て防ぐ水滴らせ夜の厨

油谷短歌会

藤永千鶴子 冬銀河さゆる今夜の日本海西ゆく航灯一つの
中川 和行 み見ゆ 藤岡 豊
藤田石灯子 七草の湯気立つ粥の匂いつつ若菜の緑すがし
小林 双岳 き祝い 光村 五枝
飯田 孤涯 何事に一念深きや冬の蠅冷たき壁にはりつき
久永 可韻 てある 北野久美子
有田マサ子 子や孫の好みに合わせそれぞれに荷造る中に
岡本 月敲 ミニ鏡餅 福田よし子
千年紀の初日おろがむ頂のおごそかな群みな
静まれる 藤野美智子
ろう梅の高き香りの寒夜道帰りに狭庭にしば
したたずむ 小野 弘子



詰碁正解 ■黒1、3と広げ、白4にも黒5が冷静。

お便り募集中

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。たとえば、

- ・役場に対する疑問・要望
- ・各種イベントの紹介
- ・なつかしい昔の写真
- ・サークル等の紹介・募集

送付先 ■役場企画課企画調整係
☎32・1111