



“あなたは健康維持のためどんなことに注意していますか?”

自分の健康に自信ありますか

～働き盛りのみなさん大丈夫?～

小須戸公民館報

町館 戸 須 小
公民 中 央
館 報
発行所 小須戸公民館
発行人 岡 謙 吾
発行日 毎月 15 日

働き盛りの皆さん、元気に毎日過ごしていますか? 健康なくしてはどんな素晴らしい計画も実現しません! 特に、働き盛りの年代の方は仕事等で忙しく、健康について考える機会が少なかつたのではないのでしょうか。

三十〜五十才の時期を壮年期と呼んでいますが、およそ三十才から身体機能は衰えはじめるといわれています。四十才からいまでは、人生で一番健康に恵まれている時期ですが、四十才を過ぎると食生活をはじめとする不規則な生活習慣のつけが徐々にあらわれてきます。健康で豊かな老後を送るために、今までの自分の生活を見直してみませんか?

■成人病は生活習慣
四十才過ぎると気になるのは成人病です。平成五年度の小須戸町の死因は、がん・心臓病・脳卒中の三つで五八・二パーセントを占めました。これらの病気は、成人病といわれ、長い間の不健康な生活習慣の積み重ねから、加齢とともに発症してくる病気です。

■成人病を予防するために
「栄養」「運動」「休養」の三つの要素をバランスよくとることが、成人病を予防する上で大切といえます。この三つの要素は、車の車輪のように、それぞれが互いに密接なかわりを持って、健康を支えています。どれも不足したり、逆に多くなりすぎても問題が生じます。

■食生活を見直そう
生活習慣病といわれる成人病予防のために必要なのは、「栄養」すなわち食習慣といえます。塩分のとりすぎは高血圧を、動物性脂肪のとりすぎは動脈硬化を招くといつたように、食生活から無理をしない、ハリキリす

ちよこつと一言 (90)

お盆の風習
お盆にお義父さんの実家、六日町へ行った時の事です。お墓へお参りに行くと、子供達がビニール袋を持って集まっています。お供えしたお菓子を持っていくのです。私はそれを見て、とてもびっくりしました。



篠田晃子 さん
後でわかったのですが、私の実家栃木の方も、昔、同じ様な風習があったそうです。ただ今は、誰もそういう事をする人がいなくなつて、お盆が終わると、お墓はとも汚くなつていくそうです。私はその事を聞いて、昔からの風習は、大切に残しておきたいものだと思います。

健康づくりのための食生活指針
①多様な食品で栄養バランスを
一日三十品目を目標に
②日常生活活動に見合ったエネルギーを
③脂肪は量と質を考慮して
④食塩をとりすぎないように
⑤こころのふれあう楽しい食生活を



健康診断を受けましょう
健康診断の目的は、かくれている病気の発見だけではありません。年とともに変わる身体機能を調べ、健康を持続させるねらいもあります。今年六月に実施した基本健康調査(血圧・尿・血液検査等)では、千四百八十八名の方が受診され、八割以上の方に何らかの異常が見つかりました。特に近年、全国的に増加が問題になっている糖尿病が今年も多く発見され、保健婦の家庭訪問等により食事療法を学んでもらっています。

★全国中学校選抜体育大会
連続三年出場
矢代田十二 中山美樹さん
体操競技(跳馬・段違い平行棒・平均台・床運動)で二年連続の出場を果たすという快挙を成し遂げました。
三市中浦大会優勝↓地区大会四位↓県大会優勝↓北信越大会で個人四名の中に入り全国大会への切符を手中に取めました。特に、三中全会の前には、左足を痛めたさうですが、この苦痛に耐えての優勝でした。
(中山さんにインタビュー)
○どのくらい練習するのですか?
毎日三時間半くらいです。
○大会の時上らない方法は?
他、事を考えないで、自分の演技の事だけを考えています。
○好きな事は?
本を読むことです。
○将来の夢は?
十月に開催される国体で予選を通過し、決勝に出ることです。
○好きな言葉はありますか?
「一を以て之を貫く」です。高校でも体操を続けて行きたいと輝いた目で答えていただきました。これからはがんばって下さい。

運動のすすめ
適度な運動は、心臓や肺、血管等の機能を高め、とくに高血圧や動脈硬化症を予防したり、ストレスの解消や肥満を予防するなどの効果があります。健康づくりのための運動は、生活の中で無理なく続けられることがポイントです。その点「歩くこと」はいつでも、どこでも、自分のペースでできる最も身近な運動といえます。健康づくりのためには、「一日一万歩」を歩くことが効果的といわれています。

健康診断を受けましょう
健康診断の目的は、かくれている病気の発見だけではありません。年とともに変わる身体機能を調べ、健康を持続させるねらいもあります。今年六月に実施した基本健康調査(血圧・尿・血液検査等)では、千四百八十八名の方が受診され、八割以上の方に何らかの異常が見つかりました。特に近年、全国的に増加が問題になっている糖尿病が今年も多く発見され、保健婦の家庭訪問等により食事療法を学んでもらっています。



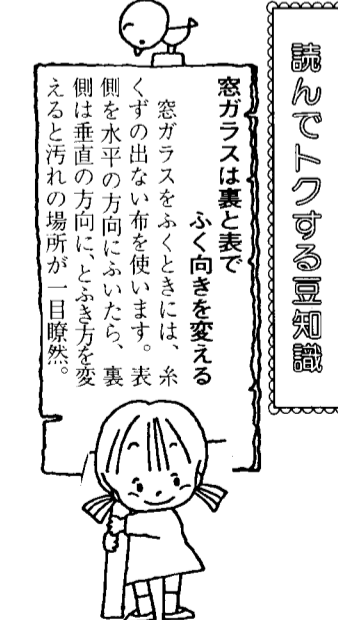
★秋期下越テニス選手権
男子Bクラス・ダブルスの部
吉田正信(矢代田三)
井浦国重(松ヶ丘七)
* * * * *
スポーツ少年団総合体育大会
「よくがんばりました!」
(剣道)
○個人の部(四年生以下)
二位 大貫文男(若葉町一)
三位 高山雄太(新保二)
(バドミントン)
○団体戦 小学生女子の部 三位
石井智栄子・高野秀子・松田亜古・丸山喜枝・丸山葉子
高野奈緒子 以上六名
○個人戦(小学生男子の部)
三位 高野善康(蔵町三)
○個人戦(小学生女子の部)
二位 藤田涼子(諏訪町一)
○ダブルス戦 小学生女子の部
中山梨沙(矢代田十二)組
川村朋子(若葉町三)
(サッカー)……Aブロック
一位 中学生の部

図書寄贈御礼
水田 鈴木喜一郎様
小向 野崎 玲子様
新潟市 加藤國一郎様
新潟市 大野 風柳様
大川前 山田 政一様
ありがとうございました。

各種スポーツ大会結果
★カデット卓球大会
三市中浦原予選会 (敬称略)
八月六日(日)、白根市において開催されました。
○個人戦 中学一年生男子の部
一位 内山直樹(戸石)
○〃 中学一年生女子の部
一位 清水香奈子(竜玄)
○ダブルス戦 中学二年女子の部
中野東佳(新町四)組
羽下実穂子(ウテコキ)組
以上の選手が県大会兼全国予選会に出場
★横水分館野球大会
八月二十日(日)、スポーツ公園野球場に於て開催されました。
一位 文京町チーム

★津川オープンテニス大会
八月六日(日)、津川町で開催されました。
一位 矢代田上チーム
二位 〃 下チーム
三位 〃 中チーム
★津川オープンテニス大会
八月六日(日)、津川町で開催されました。
シニアクラス・ダブルスの部
一位 宮田 正(松ヶ丘二)組
井浦国重(〃七)組
男子Bクラス・ダブルスの部
吉田正信(矢代田三)組
田村幸夫(新津市)組

「クレジット・サシ金」の お知らせ
借金返済でお悩みの方、新潟県青年司法書士協議会が電話相談をお受けします。
日時 九月二十四日(日)
午前十時から午後五時まで
電話番号 〇二五二九九九三〇
相談料 無料
(連絡先)
新潟市礎町通五ノ町 三三四
新潟県青年司法書士協議会
幹事長 林 秀昭
☎〇二五二二二二一五七三



読んでトクする豆知識
窓ガラスは裏と表で
ふく向きを変える
窓ガラスをふくときは、糸くずの出ない布を使います。表側を水平の方向にふいたら、裏側は垂直の方向に、とふく方を変えると汚れの場所が一目瞭然。

夏まつりだ、ワッショイ!!

松ヶ丘地区初めての行事に 盛り上がる

松ヶ丘町内(世帯数 百五十世帯)の人たちが一堂に集い、夏まつりが実施されました。

まず、実行委員会を組織し、青年部・婦人部・松の友・町内三役・PTAの代表が集まり、まつりの計画や運営についてを検討しました。

何しろ、初めてやることなので、勝手がわからず何回も打ち合わせを行いました。



午後から、子供みこしが町内を練り歩き、メイン会場の西公園では、ビンゴゲームや屋台の店びらき等で徐々に気分が高まり夜は大盆踊り大会にもみなさん大変喜んでいました。



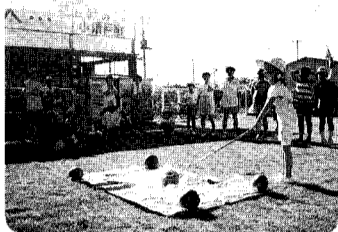
午後から、子供みこしが町内を練り歩き、メイン会場の西公園では、ビンゴゲームや屋台の店びらき等で徐々に気分が高まり夜は大盆踊り大会にもみなさん大変喜んでいました。



9日 小須戸保育園 おはけ大会「ウラメシヤー、どう? 恐いでしょ。」



11日 民謡流しの練習に励む子供たち「はい、手を伸ばして、こうですよ。」



19日 親子チャレンジ教室キャンプ活動 スイカ割り大会より「ヤッター!!」

「新保分館」 新保分館運動会

期日 十月一日(日)
午前九時開会
会場 町民体育館

〔矢代田分館〕
山の手運動会
期日 十月一日(日)
午前八時三十分開会
会場 矢代田小学校グラウンド

〔雨天的場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

〔雨天の場合は、十月八日(日)に延期〕
〔小須戸分館〕
第十四回 ふれあい運動会
期日 十月八日(日)
午前九時開会
会場 小須戸小学校グラウンド

会場 湯田上カントリークラブ
参加資格 小須戸町に在住、勤務している方、町出身者、小須戸中学校卒業の方
会費 一人四千元

競技方法 十八ホールズストロークプレー、ダブルペリア方式
入賞 優勝・準優勝他多数
申込み 九月十八日までに中央公民館へ(申込書有り)

主催 小須戸町々民親善ゴルフ大会実行委員会
後援 中央公民館
十月のおもしろ雑学
期日 十月十三日(金)
午後七時三十分から九時

会場 中央公民館二階会議室
内容 「老親の扶養と寄与分」
お話 堀川 益二さん
〔小須戸町教育委員〕
第四回チャリティー歌謡ショー
期日 十月十五日(日)
午前十一時開演

会場 中央公民館二階ホール
主催 カラオケ広場
問い合わせ先 ☎三三八一
(三三五五 五十田中実宅)

誰かがいつでもよりよい生活ができるよう、日頃料理を作る機会が少ない男性を対象とした料理講習会を開催することになりました。たまには自分のできる範囲で、身近な材料を使っておいしいおかずやおつまみを作ってみませんか。お隣りさんお向いさんお誘い合わせて、多数御参加下さい。

期日 九月三十日(土)
午前九時より

会場 中央公民館調理室とふれあい会館調理室
同時開催

内容 手軽にできるおいしいおかず

申込み 役場保健衛生係
☎3111内線32

主催 小須戸町食推協議会
期日 十月一日(月)

「会員を募集します」
中重謡をうたう会
昔なつかしい童謡を歌いませんか! お楽しみ会や老人ホーム慰問などとして喜ばれています。

期日 毎月第一火曜日
午後七時三十分から
毎月第三火曜日
午後一時から

会費 月二百円
申込み 板井 悦(☎三三八一 一一五〇) 中央公民館へ

☆ロマンボールの会
紙粘りで人形やブローチなど
すてきに簡単に作れます。

期日 毎月第二・第四火曜日
午後一時から四時まで
会費 月十円(他に実費)
申込み 田巻ハル宅(☎三三八一 二〇〇二) 中央公民館へ

スポーツ少年団
ジュニアリーダーズスクール
に進んで参加
新潟県スポーツ少年団が募集したジュニア・リーダーズスクールに、小須戸パドミントンスポーツ少年団から五名の団員が参加しました。(定員五十名)
八月十日から十二日(二泊三日) 妙高高原町「池の平スポーツハウス」で開催されました。

規程正しい日程の中で、講義や実技と様々なグループ活動等々、とても楽しい日課をこなさなければなりません。

頑張って全課程を修了した次の五名の児童は「日本スポーツ少年団ジュニア・リーダー」として認定され、認定証と認定

ワッペンをの交付を受けました。
小須戸小学校六年生
☆鈴木 浩彰(水田)
☆高野 善康(蔵町三)
☆石井智栄子(蔵町一)
☆原 美貴子(文京町一ノ三)
☆藤田 涼子(諏訪町)

町の発展を支える宝として育ててくれることを大いに期待し、また、応援したいものです。

「参加しませんか」
きのこ採取と
鑑別会」案内
新津食協主催の「きのこ講習会」が開かれます。希望の方はご参加ください。

日時 十月一日(日)
午前九時四十五分～午後三時まで
場所 東浦、上川村
あすなろ森林公園
参加費 一人 六〇〇円
※きのこ採取及び鑑別の実施参加希望者は、当日九時四十分までに、現地に集まってください。
☎小須戸食協

柳 この子等に皆それぞれの明日がある
小林みのある
我妻清作
渡辺信子
高橋ただし

川 亡き母の丹精こめし梅干しは色鮮やかに粒揃いおり
本多玲子
大森美恵子

歌 言いかけて言葉つまりしネパールの
研修生ははにかみて笑む
今日も又熱帯夜なり蝉しぐれ明方近く
河内ヒロ
長井利恵子

短 観音堂あたりいちめん白十字
渡邊信子
間野えり
長井武雄

句 夏雲を浮かべてをりし魚釣り
藤井ハルエ
父の日に貫ひしペンで文記す
中野太浪
蔓引けば南瓜が畝をまたぎ来る
小林豊沙子
低空をへり現はるる梅雨出水
丸山虚秋
紫蘇の葉の濃ゆきとを摘みにけり
五十嵐香月

「男の料理教室」のご案内
誰かがいつでもよりよい生活ができるよう、日頃料理を作る機会が少ない男性を対象とした料理講習会を開催することになりました。たまには自分のできる範囲で、身近な材料を使っておいしいおかずやおつまみを作ってみませんか。お隣りさんお向いさんお誘い合わせて、多数御参加下さい。



文芸欄

柳 この子等に皆それぞれの明日がある
小林みのある
我妻清作
渡辺信子
高橋ただし

川 亡き母の丹精こめし梅干しは色鮮やかに粒揃いおり
本多玲子
大森美恵子

歌 言いかけて言葉つまりしネパールの
研修生ははにかみて笑む
今日も又熱帯夜なり蝉しぐれ明方近く
河内ヒロ
長井利恵子

短 観音堂あたりいちめん白十字
渡邊信子
間野えり
長井武雄

句 夏雲を浮かべてをりし魚釣り
藤井ハルエ
父の日に貫ひしペンで文記す
中野太浪
蔓引けば南瓜が畝をまたぎ来る
小林豊沙子
低空をへり現はるる梅雨出水
丸山虚秋
紫蘇の葉の濃ゆきとを摘みにけり
五十嵐香月