



しゅら

長寿すこやか



参加者全員で記念撮影



参加者の中で最年長の武田シズ子氏(86歳)
最年長の杖杖は阿部有子氏(80歳)



食改員手作りの長寿弁当で昼食



ボランティアとして活躍した相分生

笑顔 いきいき

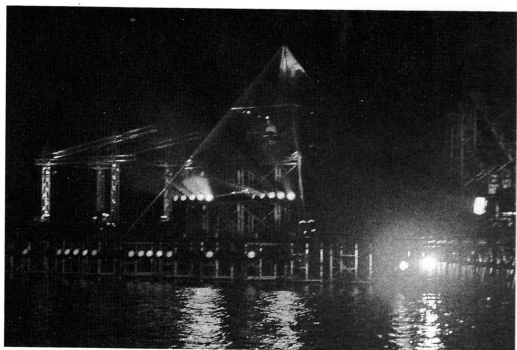
6月30日、長寿すこやか写真撮影会が行われ、村内の85歳以上の高齢者45名が参加しました。

この日は、金木高校・相内分校の全校生徒が介助等のためのボランティアとして参加。高校生らは、参加者の若かりころの話しに耳を傾けたり、一緒に記念撮影するなど世代間交流を深めていました。また昼食では、食生活改善推進員のメンバーが調理した「長寿弁当」が振る舞われ、参加者は楽しい1日を過ごしていました。

参加者の笑顔一杯の写真はふるさとまつりなどで展示されます。

音と光の幻想的な演奏

姫神・奥津軽十三湖コンサート



市浦村で四回目となる姫神コンサートが七月十五日、十三湖特設会場で開かれ、姫神・星吉昭さんの幻想的な演奏が村内はもちろん、全国各地から訪れた三八〇〇人の観客を魅了しました。

▲音と光の幻想的な音楽を繰り広げた姫神のコンサート

姫神デビュー二〇周年となる今回のコンサートのテーマは、「十三湊から遙かなる北方世界へ」。市浦村での思い出の曲や七月五日に発売された新曲「未来の瞳」など二十一曲を演奏しました。

コンサートはオーブニングアクトで、相内青年団、農協グリーンクラブ、相内虫送り保存会の皆さんが「相内の虫送り」を観客に披露し、コンサートが開演。今回のコンサートでは、前回に続き阿蘇部族のメンバーも姫神・星さんと共演。三部構成となっているコンサートの、各構成の曲の合間に、十三湊、安藤氏にまつわる内容で群読を披露するなど、地元の団体も姫神のステージを盛り上げました。



▶同じ場所で四回目のコンサートは市浦が初めてと星氏（六月二十九日の制作発表式）

コンサートの終盤では、テレビでもおなじみの「神々の詩」が演奏されると雲り空から時折満月が顔を出し、音と光の幻想的な演奏に、観客から大きな拍手が送られていました。



▲開場前に早くも長蛇の列が



▲入場者は3,800人

この事業は原子燃料サイクル事業推進特別対策事業の助成を受けて実施しました。

姫神コンサートで

ボランティア活動

弘南バス労働組合青年部

弘南バス労働組合青年部（赤間義典青年部長）は七月十五日行われた奥津軽十三湖姫神コンサートにおいて、来場者用駐車場整理員をボランティア活動として行いました。

また、翌十六日の会場後片付けにもボランティアとして四十

名が駆けつけ、席背に使用したりんご箱の撤去や会場のゴミ拾いと組合員はフル活動し、心地良い汗を流していました。

赤間青年部長は、「少しでも地域に役立てて活動を今後もして行きたい」と話していました。

弘南バス労働組合青年部の皆

さん二日間のボランティア活動
本当にご苦労様でした。



▲客席用のりんご箱の撤去作業を行う弘南バス労働組合青年部のみなさん

青宮でたのしいひととき

太田保食神社

七月十九日太田保食神社で花火が行われ、子どもたちの花火や太田やまびこ会のメンバーが出した夜店で賑わいをみせていました。

この日は、あいにく小雨が降る天気でしたが、地区の氏子や子どもたちが参加して行われました。青宮は旧暦の六月十八日に行われる行事で、村内の各神社でも毎年行われていますが、太田保食神社の青宮の目玉は夜店。花火やくじ引きができるほか、おでん、焼き鳥、フランクフルトが並ぶとあってこの日も

子どもたちに大人気。夜店を出した太田やまびこ会の工藤富子会長は、「青宮といえは夜店、昔はもつとたくさんの人で賑わ



▲「どのくじを引こうかな～」

ついていたと聞いています。来年の青宮にはぜひ家族連れで太田に来てください」とアピール。

昔ながらの夜店を繰り出している青宮は、夜運くまでにぎやかな声が響いていました。



▲手作りの夜店で、にぎわいました

昔ながらの炭焼き窯を復活

桂川・桂守会のメンバー

バーベキューでおなじみの木炭、ガスが普及する前まで木炭は、家庭に欠かせない生活必需品でした。

このたび昔ながらの炭焼きを復活させようと桂守会（桂川地区・秋田谷悟会長）の会員が力を合わせ、炭焼き窯を完成させました。

炭焼きが盛んだったころに比べ、現在は、ほとんど見られなくなった炭焼き窯は希少価値。この事業は、青森県の「ふるさとづくりモデル集落支援事業」により実施されたもので、過疎化や高齢化が進み、不利な営農条件にある地域の活性化に対する取り組みを行う中山間地域の集落を対象に、地域住民による定任の促進や集落の活性化に向

けた活動を支援することを目的に行われた事業で、窯づくりの指導は、同会員の山田光雄さんがあたりました。

完成した窯は七月十一日には、火を入れ、炭焼きを行いました。炭焼きの樹木には、ナラやブナを使用。窯が冷えた七月二十三日には、炭化の具合を確認しながら、次々と窯から良質の炭を取り出していました。

同会で、今後定期的に炭を焼くことにしており、市浦産木炭として道の駅などで販売したり、炭焼きを通して都市との交流や学校の体験学習の場としたとしており、復活させた炭焼き窯に期待を寄せていました。



▲良質の木炭が次々と窯から出される



▲窯のふちどり作業から始まりました

生命の尊さを学ぶ

ふれあいセミナー

しました。

七月七日コミュニティセンターにおいて、体験学習「ふれあいセミナー」が開かれました。このセミナーは、市浦中学校三年生の生徒全員を対象に健全な母性及び父性の意識を育成する機会と生命の尊さを知ってもらうおうと開催しているもので、今年度は、四十一名の生徒たちが乳幼児とふれあうことを体験

しました。セミナーは乳幼児と生徒を七グループに分けて行われました。生徒たちは最初、泣きたす赤ちゃんと戸惑っていたものの、時間が経つにつれ馴れてくると、衣類の着替えや、おむつ交換を手際よく行っていました。

セミナーの最後には、各グループごとに記念写真を撮り交流



▲赤ちゃんの着替えをする生徒

を深めていきました。

交通事故撲滅に決意を新たに

第十八回 青空リレー交通安全大会

金木警察署管内の二町二村を交通安全リレー旗を引き継ぎ、交通安全意識を高めることを目的に毎年行われている青空リレー交通安全大会が七月二十一日役場前で行われました。この大会は、夏の交通安全運動に合わせた行われ、今年で十八回目を迎えました。大会では、七千五百を達成した小泊村からリレー旗を引き継がれ、高松村長が「死亡事故ゼロ七千五百」という偉大な記録を持つ小泊村からリレー旗を引き継がれた。我が村もあや



▲リレー旗が高松村長に



▲大会参加者のみなさん



▲交通安全宣言をする藤田さん

災害対策に万全を期し

平成十二年度 消防団定期観閲式

七月九日、村内消防団関係者ら約二百名が参加し「平成十二年度消防団定期観閲式」が行われました。

尽力された団員や関係者に感謝状が贈られました。

災害から村民の財産と安全を守るため有事の際に対処できるように、礼式訓練として分列行進や車輪行進、機械器具点検、ポンプ操法などを行い、日頃の訓練の成果を見せていました。式典では、殉職消防団員に黙祷が捧げられたあと、アトム幼年消防クラブ(アトム保育園児、太田小学校少年消防クラブ、しゅうら婦人防火クラブ)による消火訓練と模範演技も披露され、盛んな拍手が送られていました。観閲式では、水年消防活動に



▲「火の用心」

表彰者

▼平成十二年度

優良消防団員表彰

第一分団 団員 三和 豊明

第三分団 団員 豊島 義一

第四分団 団員 木村 文栄

▼感謝状授与(退職団員)

前本部分団長 青山 喬

前第二分団長 三和 幸夫

前第四分団団長 下澤 國一

前第一分団団員 三和 忠正

前第二分団団員 宮川 精一

▼表彰状(津軽北部地区幼

少年・婦人防火委員会)

アトム幼年消防クラブ

幹事長 大澤ふみ子

人馬一体

東北馬力大会

声援が送られ賑わいを見せていました。

七月九日、大沼公園で東北馬力大会が開かれました。この大会は、当村の成田長代さんが主催しているもので、県内外から集まったたくさんの方の参加者が愛馬の力を競っていました。
この日は前日までの雨により、コースの状態があいにくのコンディションでしたが、障害を越えるための、馬の呼吸をはかるタイミングや駆け引きは、まさに人馬一体。障害を越えるたびに多くの観衆から盛んな拍手と



▲勝敗はいかに早く障害をクリアするか

平成12年度 宝くじ助成金で 和太鼓を整備

教育委員会



▲整備された和太鼓一式

第3回 十三湖高原駅 まつりが開催されます

村商工会、観光協会、津軽北部農業協同組合市浦支店等で組織する十三湖高原駅まつり実行委員会（会長 株式会社トーサム代表取締役社長 八木澤淳）の主催により第3回十三湖高原駅まつりが9月9日(土)、10日(日)の2日間、道の駅「十三湖高原駅」で開催されます。

十三湖高原駅まつりでは、村の歴史と文化、特産品、郷土芸能などをアピールし、観光客誘致とふるさと意識を高め、村の活性化を図ることを目的としております。

十三湖高原駅まつりに関する詳しいことは、実行委員会事務局へお問い合わせ下さい。

▶お問い合わせ先

役場 建設課 ☎62-2111

中の島ブリッジパーク ラジコンサーキット場が オープン

目指せ!!
No.1レーサー

中の島ブリッジパークにラジコンサーキット場がオープン。

貸し出し用のラジコンも多数用意しておりますので、ぜひ一度遊びに来て下さい。

◆利用料金

- 1回 200円 (およそ10分)
- コースのみ使用 30分 300円
(ラジコン持ち込みの場合)

◆使用にあたっての注意

- ・10才以下は保護者の同伴が必要です。

◆お問い合わせ先

役場 経済観光課 ☎62-2111
中の島ブリッジパーク ☎62-2775



健康増進施設について

その十一

今回は、これからの現代社会において重要な課題とも言える「予防」や「福祉」の観点から、タラソテラピーの可能性をお話したいと思います。

タラソテラピーは

自然療法の一つ

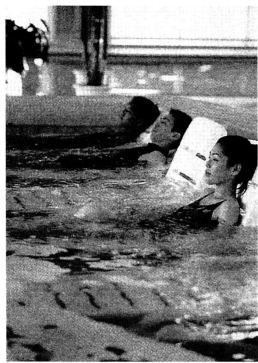
タラソテラピーは「海洋療法」と訳され、温泉療法などと同様、自然療法の一つです。

療法と言っても、最近ではストレッチ解消や健康づくりまでの幅広い分野に活用されており、

既に疾患を持つ人のみを対象にするのではなく、健康者の方にも利用でき、「予防」や「福祉」への活用に大いに期待されています。

薬や手術による治療とは大きな違いがある

現代の日本の医学の主流は、



薬物や手術による療法です。海水や温泉、気候などを活用したタラソテラピーなどは、心身に作用する根本的なものが違い、どちらが良いかの優劣がつけられるものではありませんが、決して敵対するものではありません。それどころか、両者がそれぞれの優れた点をお互いに補えば、より効果が高くなることになり得ます。

例えば、脳卒中で倒れた場合、薬物や手術では限界があることも少なくありません。そんな時にはタラソテラピーで行われるリハビリテーションやトレーニングが大変有効になってきます。

その大きな違いを整理してみます。

タラソテラピー等の療法の期待できる場合

- 病気の原因を発見し、直接な療法を行なう場合。
- 病気の原因や病巣を除去する場合。
- 病的な状態から正常な状態へと修正する場合。
- 障害のある機能を何かで代用したり、機能の補充・置換を行なう場合。

薬物・手術による療法の期待できる場合

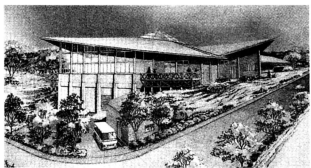
- 一番に健康づくりを基本に、間接的に病気の治療の役立てる。
- 病的な状態から自律的な回復を助けた場合。
- 心身の機能を調節する能力を高めた時、病的な状態を正常な状態へ役立てた場合。
- トレーニングによって、生体の防衛能力や環境に対する適応能力を高めた場合。

地域の住民の方の実情に合わせてサービスを

このようにそれぞれ得意な場合が違うことから、上手く利用することが重要になってくるのです。

建設中の村民健康増進施設は、特に腰痛、膝の痛みやコレステロールの取りすぎや糖尿病などの症状改善としての筋力の低下の防止・心臓や肺の機能の向上のための運動など、また高齢者の方に楽く利用できて、寝たきりを予防するための足・腰の強化の運動等の重点的な実施を検討してまいります。

村民への健康に関する情報の発信と診療所の先生や保健師の方との密接なコミュニケーションを取りながらの村民の実情に合わせた精度の高い健康管理ができる施設づくりを目指してまいります。





▲体験学習に参加したみなさん

七月十五日、北村地区ダム建設所周辺において「上ノ国ダムと緑に親しむ親子のつどい」が行われました。両館土木現業所、関係者ら約百名が参加し、ダム見学や植樹を行い、ダム建設の目的や水資源の貴重さ、治水の大切さ、森林の役割について説明に熱心な耳を傾けました。

当日のメインとなったのは、ヤマベの清流釣りです。参加者の殆どが初体験ということで、ヤマベが糸を引く度に歓声をあげていました。ヤマベは清流に住む魚です。釣りを通して自然の大切さを体験し、関心を深めた一日になりました。



友好町村だより ②
かみのくに
情報ランド

「自然の中の体験学習」

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一九番

救助器具整備される

このたび市浦消防署に救助工作機械（ルーカスレスキューツール）が配備されました。

このレスキューツールは、車両事故等の救助のために特別に設計されたもので、鉄筋等を切断するカッターと車両のドア等をおこしあけるスプレッダーの二つの機能をもつレスキューツールです。今回この資機材が配備されたことにより、ここ数年消防署管内でも多発している、自動車事故への対応が、消防本部（中里町）からの救助工作車の到着を待たずに、事故車内に閉じ込められた傷病者の救助活動や、各種の労災事故等に迅速に対応できるものになります。

五月三十一日には、村長はじめ関係者が見守る中、事故車両に人が閉じ込められたのを想定して、訓練を行いました。



▲事故車両を想定して行われた救助訓練

一九番通報について

一九番で救急を申請を受ける
と救急車は、直ちに出勤します。
一分一秒を争う事態に備えて、
救急車内では消防署からの無線

連絡により、現場に到着する前に、傷病者の状態に合わせた準備をしています。そこで傷病者の状態や周囲の状況を詳しく知ることが必要になるのです。

通報する皆さんも突然の事態ですので、大変あわてると思いますが、このことを理解して電話で質問されたことには、落着いて答えて下さるようお願いいたします。

我々職員一同万が一の事態に備え、村民の皆さんの生命、財産を守るため、より一層の努力で頑張っていきます。

本年10月1日現在で、全国いっせいに国勢調査を実施します。

国勢調査は、9月下旬から10月上旬にかけて、「国勢調査員証」を携帯した国勢調査員が世帯を訪問し、直接、調査票を配布・取集する方法により行います。

国勢調査と称して世帯の家族構成や会社の従業員の氏名などを電話で照会する「かたり調査」にご注意下さい。

不審な電話には即答せず、相手の名前や電話番号などを聞き、お住まいの市区町村の国勢調査担当までご連絡下さい。



総務庁統計局・青森県・市浦村



9月9日は「救急の日」ですよ

「救急の日」は、救急医療及び救急業務に対する正しい認識を住民の皆さんへ深めるため、9月9日にちなんで昭和57年に制定されました。そこで、今回は市浦消防署管内の救急車の出動状況や、のどに異物がつまったときの除去の方法について説明します。

昨年1年間市浦消防署管内で救急車で病院に運ばれた人は88人で前年(103人)より15人少なくなっています。

事故 種別	急病	49人
	交通事故	5人
	一般負傷	11人
	その他	23人

傷病 程度別	重症	115人	※重症：3週間以上の入院加療が必要とするもの(死亡も含む)
	中等症	58人	中等症：入院を必要とするもので重症に至らないもの
	軽症	15人	軽症：入院加療を必要としないもの

のどに異物がつまったときの除去の方法は

～家族や友人を助けるために覚えておこう～

気道内(空気の通り道)異物の事故に対しては、身近にいる人が直ちに手当をしなければなりません。呼吸が止まった状態が続くと生命に危険が及ぶためです。

のどに異物がつまると、話しかけても、返答ができないとか、のどをつかむようなしぐさをして、苦しい状態を示そうとします。(図A)

また、呼吸停止者に人工呼吸を行ってみても抵抗が大きかったり、空気が入らない場合には気道内に異物があることを疑ってみることが必要です。



【図A】

◆成人の場合

- 背中をたたく方法(図B)
- 胸腹部に圧迫を加える方法(図C)
- 指で取り出す方法(図D)



【図B】



【図C】



【図D】

◆乳幼児の場合

- 乳幼児に対しては背中をたたく方法を行います。(図E)



【図E】

◎異物除去の注意事項として

- ・呼吸ができれば自分でせきや呼吸をするように努力させ、それを妨げないようにします。
- ・ひとつの方法にだけにとらわれずに、いくつかの方法を組み合わせることで試みるのが大切です。

救急車(119)を呼ぶときは

家族や友人が急に倒れたり、交通事故にあったりすると誰でもあわててしまうのが当たり前です。でも消防署(119)に通報するときは、次のことをあわてないではっきり伝えましょう。

例・火事と救急の区別 「救急です」

- ・住所、氏名、目標 「相内の○○です。家は○○の近くです。電話番号は○○です。」
- ・どうしてけがをしたのか、またどんな状態で発病したのか。
- ・いまだんな状態なのか、見たままの状態を話す。
- ・傷病者が複数いるときは、その人数を話す。

そして救急車のサイレンが開くと思ったら案内人を出して救急車を誘導してください。

◎救急車を呼ぶときは次のことを心掛けましょう

救急車を要請するとき「サイレンを鳴らさないで来て欲しい」とお願いされることがあります。救急車は、一刻を争う緊急車として現場へ出動するため、サイレンを鳴らさないで行くことは出来ませんので、ご理解下さいませようお願いいたします。

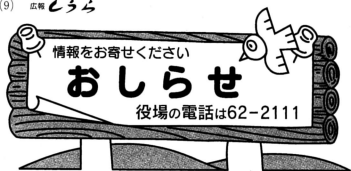
携帯電話から119番で救急車を呼ぶときは

携帯電話から救急車の要請する場合は、自分の名前、自分の今いる場所(場所が分からなければ周囲を見て風景や建物)、ケガをしている人や倒れている人の状態、そして自分の携帯電話の番号を知らせてください。救急車が到着するまでの間は携帯電話の電源を切らずにいつでも救急隊と通話できる状態にしておきましょう。

病院照会について

日曜日や休日、深夜に急に具合が悪くなった、軽いケガをして救急車で行くほどでもないがどこの病院で診てもらえるか迷ったとき、消防署へ問い合わせ下さい。症状にあった病院を紹介します。

☎62-2119・62-3119 市浦消防署



地元企業の繁栄を支援する 保証制度のお知らせ

市浦村では青森県信用保証協会と、中小企業者の事業資金にかかる借入を円滑にするため、次の特別保証制度を実施しています。

無担保保証の場合は、保証料率を更に0.05%引下げし負担の軽減を図るとともに、地元企業者のご利用しやすい制度として、きめ細かな対応をいくことになっています。大いにご利用ください。

◎特別保証制度

項目	市浦村小口資金
保証金額	1,000万円
期間	5年以内
貸付利率	年率 4.00%以内
保証料	年率 0.85% (0.80%負担)
その他	保証料は村が全額負担

()は無担保保証の料率です。

※無担保、無保証人制度も扱っています。この場合の保証料率は0.68%と一層引下げた取扱いとなっています。

▶お問い合わせ

- 青森県信用保証協会五所川原支所 ☎35-4121
- 役場経済観光課 ☎62-2111

障害者雇用促進月間

【障害者の法定雇用率は1.8%です】

障害者の福祉の基本は、障害者が働く場を得て健常者とともに社会活動に参加し、そこに生きがいを見出していくことができるようにすることにあります。

このため、毎年9月1日～9月30日までを「障害者雇用促進月間」とし、

障害者雇用の促進のための広報・啓発を活動を行っております。

さて、労働省では障害者雇用のより一層の促進を図るため、雇用する労働者の数が56人以上の事業主は、身体障害者または知的障害者を1人以上（全労働者の1.8%相当数以上）雇用するよう義務づけております。

また、ハローワーク五所川原には、仕事を求めている障害者の方が6月末現在133人登録されています。

障害者の方々が職業を通して自立していくことへのご理解と、法定雇用率達成による障害者の雇用促進について、事業主各位の更なるご協力をお願いします。

なお、障害者の方を公共職業安定所の紹介により常用労働者として雇した場合、各種助成金制度もご利用できます。

▶お問い合わせ

ハローワーク五所川原 ☎34-3171

腸炎ピリオ食中毒警報発令中

夏は、食中毒が多発する季節ですが、特に腸炎ピリオによる食中毒が猛威を振ります。腸炎ピリオは、生の魚、貝、イカなどの魚介類に付着していることが多いこと、温度の影響を受け一般の細菌に比べ増殖するスピードがとても速いこと、真水(水道水)に弱いことなどから、以下の予防対策を守り、食中毒の未然防止を行ってください。

【腸炎ピリオ食中毒発生防止対策】

- ①腸炎ピリオは、4℃以下では増殖しないので、刺身などを買ったすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ②腸炎ピリオは、他の菌と比べ菌の

市浦村の人口と世帯数

平成12.8.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,245	1,248	421
桂川	63	63	22
太田	259	260	88
藤元	513	513	193
磯松	299	300	106
十三	797	795	261
計	3,176	3,179	1,091

増えるスピードが早いので、刺身などは買ってから出来るだけ早く食べましょう。

③腸炎ピリオは、真水に弱いので、あらかじめ生の魚、貝、イカ等を水道水に十分に洗ってから、調理しましょう。

④腸炎ピリオは、熱にも弱いので、煮たり焼いたりする場合は、中まで十分に熱を加え、調理後は早めに食べましょう。

⑤魚等の調理に使用したまな板・包丁・ふきなどは、洗剤を使って十分洗浄し、さらに熱湯等で消毒しましょう。

⑥調理後は、必ず石けんで手を洗い、消毒液で手指の消毒を行きましょう。

平成12年度 自衛官募集案内

君の青春にチャレンジ 2001年入隊

募集種目	航空学生		候補生		曹候補士		陸士		二等	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
資格	21歳未満	高卒	2418歳未満	2718歳未満	2718歳未満	2718歳未満	2718歳未満	2718歳未満	2718歳未満	2718歳未満
受付期間	平成12年8月7日～9月8日									
試験日	三次空	二次空	一次空	二次空	一次空	二次空	一次空	二次空	一次空	二次空
試験日	10月9日	10月23日	10月16日	10月16日	10月16日	10月16日	9月20日	9月21日	9月25日	9月26日
試験場所	弘前市	原市	五所川原市	原市	五所川原市	原市	青森市	青森市	青森市	青森市
待遇・その他	三等級後約6年コース パイロットコース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース 三等級後約6年コース									

▶お問い合わせ

自衛隊五所川原募集事務所
五所川原市栄町34-6 ☎35-2305

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

	6月		累計		死者のうち、累計	死者のうちの累計
	発生	死亡	発生	死亡		
発生	756件 (741)	4,266件 (4,256)	756件 (741)	4,266件 (4,256)	14人 (11)	64人 (64)
死者	14人 (11)	64人 (64)	14人 (11)	64人 (64)	14人 (11)	64人 (64)
死者	956人 (876)	5,283人 (4,738)	956人 (876)	5,283人 (4,738)	14人 (11)	64人 (64)

()内は前年。累計は1月から。

健康への道

No.138

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症の予防

この骨粗鬆症検査は前腕（非利き腕）のX線撮影を行い、骨密度を計測する検査です。どうして女性だけが検査するのかというと、女性は月経によりカルシウムなどの骨をつくる成分を男性よりも失いやすいということ、また閉経後もホルモンバランスの変化により、骨を形成する能力が低くなるという理由から、現在は女性のみ検査しています。

この検査の結果では、骨粗鬆症検査を受けた三百九十五人中、異常なしの方は七十二・四％、要指導、要精検の方合わせて二十七・六％でした。要指導、要精検の方の中で六十五歳以上で若い年代にも骨粗鬆症になる人は多く、決して高齢者の病気でないことがわかります。そこで骨粗鬆症を予防するポイントも男性も女性も注意し、骨粗鬆症を予防しましょう。

四月に行われた一日ドックの結果も皆さんの手元に届き、治療や検査の必要な方は病院に行ったり、異常のなかった方は安心して、元気な日々を過ごしていることと思います。

一日ドックでは、肺や胃などのガン検査、血液検査などの基本健診と女性のみ対象の骨粗鬆症検査が行われています。

四月に行われた一日ドックの結果も皆さんの手元に届き、治療や検査の必要な方は病院に行ったり、異常のなかった方は安心して、元気な日々を過ごしていることと思います。

一日ドックでは、肺や胃などのガン検査、血液検査などの基本健診と女性のみ対象の骨粗鬆症検査が行われています。

この検査の結果では、骨粗鬆症検査を受けた三百九十五人中、異常なしの方は七十二・四％、要指導、要精検の方合わせて二十七・六％でした。要指導、要精検の方の中で六十五歳以上で若い年代にも骨粗鬆症になる人は多く、決して高齢者の病気でないことがわかります。そこで骨粗鬆症を予防するポイントも男性も女性も注意し、骨粗鬆症を予防しましょう。

骨粗鬆症を予防するポイント

①カルシウムを毎日とる。

乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品など。



②ビタミンDをとる。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける重要な物質。干しいたけや魚類に多く含まれる。また、日光浴をすることでビタミンDを体に取り入れることができる。

③こまめに体を動かす。

④転倒に注意し、骨折を予防する。



- 松谷 勲(中里)
小田桐 恭子(脇元)
松橋 竜也(車内)
米谷 真由美(相内)
福田 智史(青森)
三浦 真奈美(相内)
天内 貴紀(青森)
小野 恒希子(磯松)
秋下 亜美(五所川原)
鈴木 淳一(神奈川)
鳴海 美保子(太田)
宮崎 光司(五所川原)
岡本 奈津美(相内)

▼お誕生

- 秋田谷 終(桂川) 昇
三上 直人(相内) 勝也
二藤部 優那(脇元) 優
木村 光希(太田) 昭彦
相澤 貴瑛(磯松) 英知

▼お結婚



- (安田 裕典(十三)
古川 加登子(太田)

▼おくやみ

- 山崎 明(桂川) 69歳
松橋 秀四雄(十三) 73歳
田中 トキエ(太田) 64歳
武田 英光(相内) 70歳
本荘 ツヤ(十三) 65歳
三上 暁(相内) 43歳

あとかき

現在はパソコンや携帯電話が普及して、インターネットやEメール通信などで、いろいろな文字情報が瞬時にわかる時代となっていますが、文字情報といえはもうひとつ「見えるラジオ」。ニュースやスポーツ、天気予報などの情報が文字で読める仕組みになっていて、これが以外と面白く、プロ野球速報などは毎回のスコア入りの文字放送が楽しめます。

生活に関する情報なども放送されており、一部紹介すると「今年の秋物は、革製品が狙い目でグリーンやパープルなどのパステル色が◎」とか。

携帯電話もパソコンも無い私にとって便利な情報グッズとなっている。

(三不)