



# しうら



▲トマトの収穫を体験したしうらキッズ参加者



▲トマトをゲット

## 市浦の自然を 満喫

### しうらキッズ99

8月18日から20日までの3日間、「関東地区ふるさと市浦会」の会員や会員の知人らが参加し、「ふるさと体験交流事業・しうらキッズ99」が行われ、参加者たちは、市浦の自然を満喫しました。

〈関連記事3ページ〉

— 大人への仲間入り

平成11年度

成人式

▶高松村長らを囲み記念撮影



八月十四日コミュニティセンターを会場に、平成十一年度成人式が行われました。  
成人式には、昭和五十四年四月一日まで生まれ、対象者四十二名のうち二十八名が出席し、級友との久しぶりの再会を喜び合っていました。



▲新成人代表に記念品が贈られました(記念品は大人のマナーエチケットブック)

式典では、木村教育長が「二十歳の区切りとして新たなスタートを切ることになる。社会人として地域社会に貢献してほしい」と式辞、高松村長が「これからの戦しい時代を支えいく立場に変わる。二十一世紀を担う主役として頑張りなさい」と祝辞を述べました。  
引き続き、新成人を代表して武田幸枝さんが「社会人として、少しでも多く、社会に貢献できるよう努力していきたい。」と、社会人の一員としての誓いの言葉を述べました。その後、八甲田山荘の声沢吉郎代表取締役が「これからのわが村、わが町と題して記念講演を行いました。式典の後行われた祝賀会では新成人一人ひとりが二十秒スピーチを行い、近況報告や、大人への自覚の抱負を述べるなど、自分自身をアピールし、新成人としての決意を新たにしています。

新成人を代表して

問 新成人を代表して誓いの言葉を述べましたが…

答 大勢の前で緊張しました。

問 現在のお仕事は…

答 現在は五所川原市で働いています。会社員です。

問 成人式を区切りとしてどんな大人に…

答 自分の行動に責任を持ち、社会に役立ちたいです。

問 将来の夢は…

答 市浦村は美しい自然や歴史がある村。将来は村で頑張りたいと思っているし、村で結婚したいと思う。



武田幸枝さん(相内)



◀軽装での参加者が目立ちました



◀笑顔がこぼれる新成人たち

# ふるさと体験 交流事業

# しうらキッズ99

## ～ふるさとの素晴らしさを再認識～

「ふるさと体験交流事業・しうらキッズ99」は、市浦の豊かな自然を体験してもらい、参加者を通して市浦村の良さを首都圏にアピールしてもらうことを目的に今年度初めて実施されたものです。

今回のしうらキッズ99には、関東地区ふるさと市浦会の葛西孝会長（鶴元出身）、山田敏行副会長（磯松出身）、しうらキッズ99団長（一歳から六十五歳までの十七名の参加がありました。一行は、初日の「陶芸教室」や「津軽弁教室」を皮切りに、二日目は「ジミ貝採り」、「海づり」、「トマトの収穫」、「トラクターの運転体験」などの日程をこなし、市浦村ならではの自然や魅力を満喫し、最終日の三日目は、青森市の「アスパム」や「ねぶたの里」を見学しました。



▲陶芸教室では思い思いの「カップや皿」を製作



▲津軽弁教室「あくど、すねから」???



▲津軽弁に悪戦苦闘

全日程を終えた参加者は、「市浦村での三日間は楽しかった。」「ジミ汁の貝が大きくて感動した。」「また市浦村に来てみたい」と喜んでいました。葛西会長は「この様な企画を以降もぜひ続けてほしい。来年以降もぜひ続けてほしい。」「市浦村の素晴らしさを全国にアピールしたい。」と話していました。

▶トラクター運転体験を終えて（総会ではなかなか体験できません）



▲海づり体験、この日は「フグが大漁!」



▶市浦の特産物で夕食「かんば〜い」



▲「しうらキッズいい企画です。来年以降も続けてほしい」（葛西孝会長が一行を代表してあいさつ）

## 長寿のよろこび 長寿すこやか写真撮影会

八月五日、村内の八十五歳以上の方を対象に、長寿すこやか写真撮影会が行われました。

この撮影会は、長寿の喜びを互いにわかち合い、いつまでも長生きしようという願いが込められ、毎年実施しているもので、今年も八十歳以上の夫婦五組を含め、二十七人の参加者がありました。

この日は、気温三十度を超す猛暑に見舞われましたが、村内の観光施設やアトム保育園、十

三湊特別展の見学をしたあと、道の駅十三湖高原で、撮影会が行われました。

参加者は緊張した面持ちながらも無事撮影が終了しました。

撮影終了後の昼食は、食生活改善推進委員会の方たちが真心を込めて作った「長寿弁当」に舌づつみを打ち、楽しい一日を過ごしていました。

なお、この撮影会の写真は、村敬老会やふるさとまつりで、展示される予定になっています。

## 暑さをふきとばせ アトム保育園で夕涼み会

七月二十七日、アトム保育園で「夕涼み会」が行われました。夕涼み会では、園児がかわいらしい浴衣姿で保護者らと参加保育園が準備したアイスクリームやおでん、金魚すくい、ヨーヨーなどの手作りの夜店が並ぶ中、園児たちはつりあげたヨーヨーをお母さんらに見せ喜んでいた。最後は、豪華商品が当たるビンゴゲームで盛り上がり、夕暮れ前のひとときを楽しんでいました。



▲園児みんなで輪になり踊りを披露



▲何が当たるか楽しみ



▲売れ行き好調



▲十三湊特別展を見学



▲「長寿弁当」に舌づつみ

## 第十九回 夕焼け野球大会

全日程を終了し閉幕 商工会青年部が優勝

六月九日から熱戦を繰り広げてきた夕焼け野球大会が全日程を終了し、商工会青年部が五年ぶり二回目の優勝をかざりました。

今年の夕焼け野球大会には、商工会青年部、農協青年部、スネークドラゴンズ、ノンベーズの四チーム、九十八人の選手が参加し、三回戦総当たりで試合を行いました。

参加選手は、仕事の後の野球で、いい汗を流し親睦を深めていたようです。

大会結果と個人賞は次のとおりです。

▼個人賞

○最優秀監督賞

佐藤 勝幸 (商工会青年部)

○最優秀投手賞

島津 護 (商工会青年部)

○最優秀選手賞

小倉 学 (商工会青年部)

○敢闘賞

米谷了治 (農協青年部)

○優秀選手賞

下山祐逸 (農協青年部)

笹山和信 (商工会青年部)

大谷軍三 (ノンベーズ)

上野 潔 (スネーク)

○ホームラン賞

秋田谷 幸仁 (農協青年部)

小笠原 康仁 (農協青年部)

米谷了治 (農協青年部)

島津 護 (商工会青年部)

八木沢 康 (商工会青年部)

### 夕焼け野球勝敗表

	チーム名	勝	敗	分
優勝	商工会青年部	7	1	1
準優勝	農協青年部	5	3	1
3位	ノンベーズ	2	6	1
4位	スネークドラゴンズ	2	6	1



▲熱戦が続いた夕焼け野球大会



▲大会宣言  
小倉英子さん

金本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  
ー式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、毎年夏の交通安

## 交通事故撲滅をめざし

### 第十七回 青空リレー式交通安全大会

全運動に合わせ行われているも  
ので、今年で十七回目となりま  
した。

大会では、中里町からリレ  
ー旗を引き継がれ、高松村長、金  
本警察署長、金本地区交通安全  
協会会長があいさつし、小倉英子  
アトム保育園の会副会長が  
「交通安全意識の高揚を図り、交  
通事故防止に努めなければならない」と大会宣言を読み上げ拍  
手で採られました。

引き継ぎリレー旗は、小泊村  
に引き継がれました。



▲大会に参加したみなさん



▶リレー旗が高松村長に  
引き継がれました



▲運転操作をチェック

七月二十七日、市浦村交通安  
全対策協議会の主催により、安

## セーフティ300運動

### 安全運転ドライビングシミュレーターで運転診断

全運転ドライビングシミュレー  
ター体験が行われました。

このシミュレーターは、青森  
県警が東北で初めて導入した  
「ふれあい号」。市浦村への来村  
は初めてで、この日は、四十人  
の村民がシミュレーターを使い  
疑似運転体験をしました。



▲安全運転「ふれあい号」

を行いました。  
参加者は「安全な速度で走行  
しないと危険だ」とシミュレータ  
ーの感想を述べ、事故の恐ろしさ  
を再認識していました。

## 第五十四回 市町村対抗青森県民体育大会結果

### 市浦村選手団大健闘

梶浦武也さん男子一〇〇m七連覇

八月七日、八日の二日間、第  
五十四回県民体育大会がむつ市  
を主会場に開催されました。  
市浦村からは、約五十名の選  
手が六競技に参加し、各競技に  
おいて活躍しました。

### 大会結果

#### 〔陸上競技〕

- 三十歳代 男子一〇〇m
- 第一位 梶浦武也
- 年齢制限なし 男子一〇〇m
- 第一位 福田 享
- 同・男子四〇〇m
- 第二位 福田 享
- 同・男子砲丸投
- 第四位 吉田 純也
- 四十歳以上 男子砲丸投
- 第四位 一戸 俊一
- 三十歳以上年齢別 男子
- 四〇〇mリレー(一〇〇×四)
- 第二位 市浦村
- 梶浦武也
- 福田 丈徳
- 福田 享

#### 〔水泳〕

- 三十歳未満五〇mバタフライ
- 第三位 榊原 滋高
- 同・一〇〇m自由形
- 第四位 榊原 滋高

#### 〔サッカー〕

- 第三位 市浦村
- (体協サッカー部)



▲男子100m競技で優勝した梶浦選手(ゼッケン56)



▲十三子ども会一生懸命ねぶたを引きました▲



▲誰なのかわかりません



▲十三の砂山

## 夏まつりカメラ・ルポ

8月のお盆期間中、村内各地区で夏まつりが行われ、「ねぶた運行」などで賑わいをみせ、残り少ない夏の一時を楽しんでいました。

各地区で行われたねぶた運行のカメラ・ルポを紹介します。



▲坊様踊り



▲勇壮なねぶた



▲…ん、この人は……

▶アトム保育園児たちも参加しました



▲ドラエモンねぶたも出現



▲休憩地点では各団体が踊りを披露

## ご存知ですか救急の日

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103人で前年(85人)より18人多くなっています。

事故種別		傷病程度別	
急病	62人	重症	20人
交通事故	14人	中等症	48人
一般負傷	11人	軽症	35人
その他	16人		

※重症 3週間以上の入院加療を必要とするもの(死亡も含む)  
 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 入院加療を必要としないもの

## 救急車(119)を呼ぶときは

交通事故にあったり、家族が急に倒れ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「どこで、だれが(何人か)、どうしたか」を落ち着いてはっきり話すことを心掛けてください。(例)「救急車をお願いします。」

相内の〇〇です、家は〇〇の隣りです。

子供が急に腹痛を起こして苦しんでいます。

電話番号は〇〇〇〇で、私の名前は〇〇です。」



救急車を呼ぶときは次のことを心掛けましょう

☆明らかに軽症のときむやみに救急車を呼ぶことは慎みましょう。救急車は生命の危機にひんした人のために確保しておかなくてはなりません。軽症の方は病院紹介を利用しましょう。

☆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、ご理解下さるようお願いいたします。

「救急の日」は、救急医療及び救急業務に対する住民皆さんの正しい理解と認識を深めるため九月九日にちなんで昭和五十七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、いざというときの「心肺蘇生法」について説明します。

消防・ネットワーク

火事と救急  
一助は救急  
一九番

## 病院紹介について

日曜日や休日、深夜に急に具合が悪くなったり、軽いケガをして救急車でい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、消防署へお問い合わせ下さい。症状にあった病院を紹介いたします。市浦消防署 ☎62-2119・62-3119

## いざというときの心肺蘇生法 家族やあなた自身の命を守るために覚えておこう

### 意識のない時は→気道確保

気道確保とは空気の出入りの通路を確保(開く)することで、心肺蘇生法で最も大切なことです。

- ①片方の手を額に、もう一方の手を後頭部に近いうなじにおいて頭を後方にそらせる(A図)
- ②片方の手を額に、もう一方の手の人差指と中指を下あごの先の骨の部分に当てて、あごを持ち上げ頭を後方に反らせる(B図)



### 呼吸をしていないときは→人工呼吸(C図)

- ①気道を確保する。
- ②患者の鼻をつまむ。
- ③口を大きく開いて患者の口を覆い息を吹き込む。
- ④胸が動くのを確かめながら5秒に1回の割合で繰り返す。
- ⑤幼児は口と鼻を同時に覆う。



### 脈が止まっているときは→心マッサージ(D図)

胸骨のした半分に両手を重ねておき、体重を利用して1分間80~100回位で胸骨を圧迫する。

※人工呼吸と心マッサージの割合

1人法→人工呼吸2回に心マッサージ15回 2人法→人工呼吸1回に心マッサージ5回

尚、消防署では住民の皆さんに対する救急講習会を実施しております。その他テキスト等も準備していますのでお気軽にお問い合わせください。

# 健康増進施設にひびく

その三

## タラソテラピーの技法について

海洋療法（タラソテラピー）とは、海洋、海浜の特性を利用して、実施される医学的療法のことで、

今回は、千葉県勝浦市にある「アルムマランパシフィー」で行なわれているプログラムを中心に、タラソテラピーの技法と効果について紹介します。

### ※アクアトニック

水流、気泡など様々な水の特性を体験できる、総合的な運動浴用パリアアプルーブルです。アクティブタラソとパッシブタラソとの組み合わせができます。

### ※歩行浴ゾーン

海水の浮力を利用して体重を減らし、単独で歩行が不可能な人でも、痛みを伴わず楽に歩行訓練、歩行のための筋力強化が行えるゾーン。

### ※微温浴ゾーン・微低温浴ゾーン

体温と同じ程度に温度設定をし、三度位低い低温ゾーンとの往復を通して、末梢神経を刺激

するゾーン。  
マッサージジェット、気泡装置を備え活用を促します。

### ※腰背部ゾーン

海水の軟らかなジェットを利用し、肩凝り、四十、五十肩予防の肩から頸にかけてのマッサージ、腰痛・椎間板ヘルニア予防の腰椎部周辺筋肉へのマッサージを行ないます。

### ※浮遊ゾーン

床よりの強力なジェットに体重をまかせて、重力による背骨、股関節、膝関節、足関節への荷重を除き、筋肉の緊張を取り除き、リラクゼーションを促します。

### ※足裏部ゾーン

海水の軟らかなジェットを利用し、歩行の障害になりやすい、足裏部筋肉のマッサージを行います。

### ※遊泳ゾーン

ジェットの流れに逆らって、遊泳するゾーン。持久性の運動を行うため利用します。

### ※外気浴ゾーン

血行が促進し、新陳代謝が高まった状態で、新鮮な外気を取り戻すことができます。

### ※アクティブタラソ

海水の浮力、粘性、水圧を利用し、楽しく、無理なく運動ができ、高齢者からアスリートまで、体力に応じた運動ができます。

### ※パッシブタラソ

ミネラルの吸収、発汗による新陳代謝を促します。  
リラクゼーション効果、マッサージ効果等があります。

### ※アクアジム

三十五度の温海水のプールの中で、約二十五分間海水の抵抗を利用した運動を行います。  
効果→全身の筋力の回復、維持、強化。心肺機能の回復、維持。

### ※ビシーナジェット

三十五度の温海水のプールの壁面より、大容量、高圧の水流を吐出させる。その中でセラピストの指導で水流を利用した運動を行います。

### ◆「ビシーナ」とはフランス語

効果→ジェットの水压による頸部、腰部の血行の促進、静水圧による下肢の静脈還流の促進。

### ※エアソル

新鮮な海水を数十マイクロンの

粒子に分解した空気を、ほの暗く密閉した部屋の中に充満させ、デフキチエアーの上でリラクゼーションできる環境で休息します。

### 効果→マイナスイオンで浄化された空気によるリラクゼーション

効果→浮力によるリラクゼーション。  
効果→三十五度の温海水のプールで二十五分間海水の浮力を利用して休息を取り戻す。

### ※ビシーナキネジ

三十五度の温海水のプールを利用して水中運動療法で、もっともアクティブで刺激の高いものです。

### 効果→ゆがんだ筋や骨格のバランスを整える。機能回復と、機能向上に効果がある。

### ★トリートメントの例

★ウォーターマッサージ  
三十五度の温海水を満たした専用浴槽で、高圧の水流を利用し、足裏→下半身→肩、腰、背中→頸部をセラピストによるマッサージ。

### ★パンナジェ

血行の促進、末梢神経への刺激。  
効果→下肢の動脈還流の促進、効果→下肢の動脈還流の促進。

### ★パンナジェ

三十五度の温海水を満たした専用浴槽で、コンピュータに制御されたジェット水流によるマ

ッサージ。  
効果→下肢の動脈還流の促進、血行の促進、末梢神経への刺激

### ★アルゴバク

海藻の粉末を海水で溶いたペーストを、全身に塗布し、リラクゼーションできる環境で休息します。  
効果→全身の血行促進。リラクゼーション効果。体表面よりのミネラル成分の吸収。

### ★シルクラ

三十五度の温海水をシャワー状のノズルより噴出し、足裏→下半身→肩、腰→背中→頸部をセラピストによるマッサージ。  
効果→全身の血行促進。

### ★グランジエ

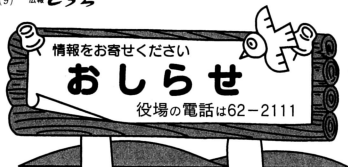
四メートルほどの距離から、ジェット水流を体に放射するトリートメント。  
効果→全身の血行促進と静脈還流の促進

以上主なものを紹介しましたが、利用者の症状と目的により、静と動、科学と自然の各特徴を持つた、プログラムの組み合わせができ、高齢者から子ども、身体にハンデのある方等にも、広く利用できます。

今回は、市浦村議会で昨年フランスのサン・マロ市にある「タラソテラピー」テルムマラン・サン・マロ」の視察報告をします。

つづく





## ハローワーク五所川原 からのお知らせ

— 9月1日～9月30日 —

### 障害者雇用促進月間

「障害者の法定雇用率は  
1.8%です」

障害者雇用のより一層の促進を図るため、法定雇用率が平成10年7月1日より1.8%に引き上げられました。

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平成11年6月末現在130人登録されています。

障害者の方が職業をおと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、事業主各位のさらなるご協力をお願いいたします。

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用した場合、各種助成金制度を利用できます。

#### ▶お問い合わせ

ハローワーク五所川原まで

☎0173-34-3171

## 国民年金のお知らせ

第3号被保険者の届出もれはありませんか？

手続が遅れると、納めたことになりません。くれぐれもご注意ください。

厚生年金保険や共済組合に加入している夫または妻に扶養されている配偶者（妻または夫）は、国民年金の第3号被保険者と呼ばれ、届出をすることによって保険料を納めた扱いとなります。ただし、届出が2年を過ぎた場合は、過ぎた期間の保険料を納めた扱いになりませんのでご注意ください。

なお、扶養者が離職した場合や、

被扶養者でなくなった時は、第1号被保険者となり保険料を納めなければなりません。

届出がお済みになっていない方は忘れずに役場住民福祉課へ届けましょう。 ☎62-2111

## 小型移動式クレーン 運転技能講習会を実施

▶講習対象 つり上げ荷重1トン以上5トン未満の小型移動式クレーン運転業務

#### ▶開催日時

平成11年10月12日～14日(3日間)  
午前9時から午後5時まで

#### ▶開催場所

【学 科】 〇西北労働基準協会  
2階会議室

五所川原市字新宮町84-5

【実 技】 斎藤建設機 構内  
五所川原市大字太刀打字早殿  
98-4

▶受講資格 満18歳以上の方

▶受講料 27,700円(テキスト

代1,700円を含む)

▶締め切り 10月5日か定員80名に達し次第締め切ります。

▶申込先・お問い合わせ

〇西北労働基準協会

☎0173-35-6336

## 東京都内で Uターンフェア開催

現在首都圏で働いているUターン就職を希望する方と県内企業による面接の場で、各会場とも多数の企業が参加し、雇用条件など具体的な説明に応じます。

#### ▶日時

平成11年10月17日 12時～16時

#### ▶場 所

「新宿エルタワー」13階  
グリーンホール

#### ▶お問い合わせ

青森県職業安定課

☎0177-34-9404または各ハローワーク（公共職業安定所）

## 「なんでも110番」相談員を配置しています

村では村内各地域に「なんでも110番」の相談員を配置し、地域づくりや行政に対する相談等を受け付けています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

各地区の担当相談員は次のとおりです。

地区名	担 当	T E L
相 内・桂 川	古川企画財政課長	62-3467
太 田	奈良 副 参 事	62-3007
脇 元	桑野 総務課長	62-2374
磯 松	成田経済観光課長	62-2749
十 三	中居建設課長	62-3157

## 県内の交通事故概況

7 月		累計	死者のうち	青森県交通対策協議会	
発生	死者	死者		高 齢 者 の 死 者	飲 酒 運 転 に よ る 死 者
787件 (699)	14人 (17)	4,703件 (4,559)	60人 (71)	26 (32)	17 (11)
				シートベルト着用義務者(着けなければならない人)	31 (40)
				非着用者(着けていなかった人)	20 (20)
				着けていれば助かったと思われる人	13 (7)

( )内は前年。累計は1月から。

# 健康への道

No.130

結核は昔、日本人の死亡原因第一位の病気と国民病と言われ恐れられていました。が、医療技術の進歩や効果的な薬の開発によって結核にかかる人の数は年々減り続けてきました。しかし、最近はその減り方が小さくなってきていて、平成九年では新規の患者が全国では、約四万二千人、青森県では四百五十七人発生し、全国で約二千人、青森県では二十八人の方が結核で死亡しています。

最近では病院や職場、老人福祉施設などでの集団感染も多くなりました。

結核はもう、昔の病気ではありませんが、もっと注意していく必要があります。

## 結核はどんな病気？

痰の中に結核菌を持っている人が、咳やくしゃみをするとしばきが周囲に飛び散り、そのし

増えている

## 「結核の集団感染」

厚生省・結核緊急事態宣言発表

ぶきの中の結核菌を吸い込むことで感染します。しかし、菌を吸い込んだからといって全ての人が感染する訳ではありません。結核菌が肺の細胞にくっついて増え始めると感染することになります。

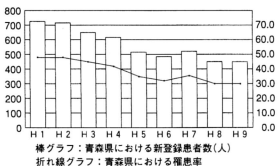
結核の症状は、咳、痰、発熱、胸の痛み、血の混ざった痰などカゼの症状によく似ています。しかし、この症状が長く続くようであれば感染している可能性があります。

## 結核を予防するには？

結核を予防するのに一番有効なのがBCG接種です。BCG接種をしておけば結核はほぼ防ぐことができます。また、もし結核にかかったとしても軽くすみまめにもぜひ、BCG接種を受けましょう。また毎年、肺の検診を受けるようにし、咳や痰が少しでも長引くようであれば医療機関で受診するよう心がけましょう。

青森県における

結核新登録患者数と罹患率



棒グラフ：青森県における新登録患者数(人)  
折れ線グラフ：青森県における罹患率



## ▼お誕生

黒川 美生(勝元) 克史  
山田 斗斗(勝元) 昭彦  
萬谷 優衣(勝元) 司  
大間 唯可(十三) 鮮宏  
北野 和樹(十三) 憲二  
豊島 秀仁(十三) 好幸

## ▼ご結婚

工藤 洋(青森)  
藤田 親子(磯松)  
田村 真勝(鯉ヶ沢)  
棚引 恵治(大坂)  
岡本 恵(十三)  
村山 光(磯松)  
笹山 貴光(磯松)  
笹谷 美雪(青森)

## ▼おくやみ

相川 サミ(十三) 90歳  
中山 佐一(相内) 67歳  
奈良 重則(太田) 65歳  
野村 ろめ(十三) 81歳  
豊島 助四郎(十三) 91歳  
工藤 定吉(十三) 90歳  
三上 賢一(相内) 95歳

高橋 勇一(十三) 95歳  
佐藤 晴雄(相内) 52歳  
佐藤 キク(相内) 94歳  
成田 哲人(勝元) 79歳



八月は、暑い日が続き気温三十度を超す「真夏日」の連続記録を更新したとか。本日に暑い日が続きました。

この調子だと、今年の稲作も「大豊作」間違いなし。収穫に期待がかかります。

ところで、夏の暑さが去り、ほっとすると、疲れが出て体調を壊す人が多いそうです。九月は、「健康増進普及月間」です。

健康づくりの三要素である栄養・運動・休養のバランスのとれた健康的な生活習慣を身につけたいものです。

五月一日から始まったセーフティ300事業、九月二十七日でちょうど半分の百五十日となる。マラソンにたえるとまだ折り返し地点、まだまだ先は長い……。

九月二十一日から三十日までのは秋の全国交通安全運動が展開されます。無事故、無違反三百日を目指し、残りの百五十日間を勝手にセーフティ150に置き換える今日この頃……(三不)