

No. 466

1989

広報

おんが

9月10日

アイデア部門 **第1位**

春日局のうの飼



アイデア部門 **第2位**

ヤッパリたのしかった 夏まつり・水上カーニバル



アイデア部門 **第3位**

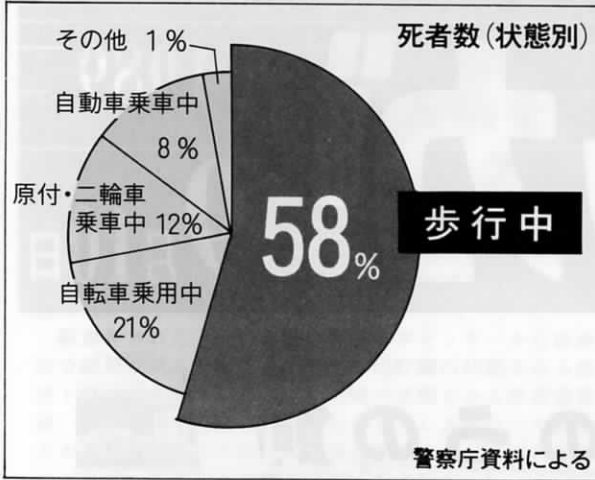


お年寄りのみなさん

交通ルールを守りましょう

死亡事故の半数以上が「歩行中」の事故

急速に進む「高齢化社会」を反映して、お年寄りの交通事故被害が年々増え続けています。最近では交通事故死者数の約三分の一が六十五歳以上の高齢者で占められているのです。道路が整備されていくとともに、今までのんびりと歩くことができた農村や山村にまで車が高速で走り抜けるようになってきたことも事故が増えてきた原因のひとつでしょう。くるま社



会の中では、「弱者」にある皆さんが、悲惨な事故に遭わないように家族で交通安全のルールとマナーをもう一度、確認してください。そしてお年寄りの方が、外出される時には、どうぞひと言、車には気をつけてね」と声をかけてあげてください。

若いときとはちがう

人間の「見る」、「聴く」といった五官や「反射神経」など運動機能は、20歳代をピークに、年とともに段々と低下してきます。

若いときのつもりで、車の洪水の中を歩いたり、自転車やバイクに乗ると、思いがけない事故にまきこまれるのです。とくに幅広い道路を横断するとき、今、信号が青だからといって渡るのではなく、もう一度青になるのを待って渡るといった余裕をもつことが大切なのです。



どんなことが危いか

- 車の直前・直後の飛び出し
- 自転車やバイクで安全を確認せずに進路変更をしたり、一時停止を無視する
- 横断歩道があるのに、すぐそこまでと近道をする
- 信号を確認せずに、人に流されて横断してしまう
- 周囲の人々も、お年寄りに対して、いたわりと思いやりの気持ちで道を譲ったり、手を貸してあげること、心掛けてほしいものです。

平成二年度

遠賀町職員採用試験

受付期間 9月1日～10月7日

- 採用予定人員
 - 一般事務職員 1名
- (注) 採用予定人員は変更になる場合があります。
- 受験資格
 - 一般事務職員 昭和39年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた人
- ※次のいずれかに該当する人は受験できません。
 - 日本国籍を有しない人
 - 地方公務員法第16条に該当の人
- 一次試験
 - 日時 11月5日(日)10時?
 - 場所 岡垣東中学校
 - 内容 岡垣町大字山田747
 - 内容 教養試験、適性検査
- 二次試験
 - 日時 12月中旬
 - 場所 遠賀町役場
 - 内容 面接と作文
- 合格者の発表
 - 一次合格者 11月下旬(予定)
 - 最終合格者 12月中旬(予定)
- 役場公示板に掲示するほか合格者に通知
- 受験手続
 - 受付期間 9月1日～10月7日
 - 平日8時30分～17時(土曜日は12時30分まで)ただし、第2第4土曜日は休みです。郵送の場合は速達で10月5日消印のものまで有効
 - 申込方法
 - 申込用紙(役場人事係で交付)に必要事項を記入し、写真2枚(6cm×4.5cm)とともに提出
 - 郵便による場合は、切手32円分を貼った宛先明記の返信用簡易書留封筒を同封のこと
 - 受験票は申込書受付時に交付します。
 - 申込先
 - 遠賀町役場企画課人事係
 - 〒811-43 遠賀町大字今古賀513
 - 電話(293) 1234
 - 採用
 - 最終合格者は採用合格名簿に登載し、必要に応じて採用
 - 給与
 - 初任給は、11万円程度
 - 学歴・経験年数により加算される場合があります。

救急車はタクシー代わり？

交通事故や急病などの救急要請は、日に日に増加しています。救急隊員も日夜、救急処置を的確に行えるよう努力しています。救急隊員が現場に到着するまでの間に確な応急処置の有無により傷病者にとって、後日重大な影響をおよぼす場合があります。

軽症な場合や歩行可能な場合は、なるべくタクシーや自家用車を利用しましょう。いつもみんなに安心を。この気持ちで救急隊員は頑張っています。皆さんも救急についての理解をお願いします。

火災・救急件数(7月中)

種類	町名	遠賃
火災	1	水巻 芦屋
救急	28	岡垣 合計
	54	
	24	
	40	
	146	

現在、問題となっているのは、救急車をタクシー代りに使用していることが多いことです。

新着

図書館ニュース

●一般図書

- 市塵 藤沢周平著 講談社
- 伴侶の死 加藤恭子著 春秋社
- 平成維新 大前研一著 講談社
- ホーキング、宇宙を語る スティヴン・ホーキング著 早川書房
- 母 円地文子、富家素子著 新潮社
- 赤い氷河期 上・下 松本清張著 新潮社
- ネオ・ファウスト 手塚治虫著 朝日新聞社
- 天のある人 池内 紀著 河出書房
- 闇に響く声 まきのえり著 講談社
- 山の時代 中沢正夫著 萌文社
- 東京駅で消えた 夏樹静子著 中央公論社
- 一ぺんに春風が吹いて来た 宇野千代著 中央公論社
- 暑いときのスピードクッキング ひかりのくに
- ブルーガイド海外版シリーズ
- 資格の種類と取り方 梧桐書院
- 対談 銀色のあしあと 三浦綾子、星野富弘著 いのちのことば社

●児童図書

- 日本の恐竜 長谷川善和著 福音館
- 読書感想文のじょうずな書きかた 松尾彌太郎著 ポプラ社
- ぼくちおぼけやしき 木暮正夫著 ポプラ社
- あのこ 今江祥智著 理論社
- 釣り入門シリーズ 西東社

*みなさんのご利用をお待ちしています。
 開館時間 午前9時30分～午後6時
 休館日 毎週月曜日・祝日
 中央公民館図書館 ☎ (293) 1356

遠賀俳友句会抄

池田 幸利 選

指切りの針千本に青時雨

徳 永 小代子

ほととぎす納屋に牛車の古びたり

中 島 千代女

翡翠掠めし湖の夕翳り

迎 田 勉

晩涼や水面に跳ねるものの音

小 野 多恵子

夏山をくぐり抜ければ夏の海

岩 萩 信 江

おんが短歌会詠草

河中 靖喜 選

道の辺にたまりし水が電柱を

逆に映して深ぶかと思ゆ 広 田 マツヨ

山道に椿散り敷き華やける

一処あり踏むをためらう 高 崎 佳 子

雨晴れて涼風渡る田の面を

燕は高く又低く飛ぶ 木 原 イノエ

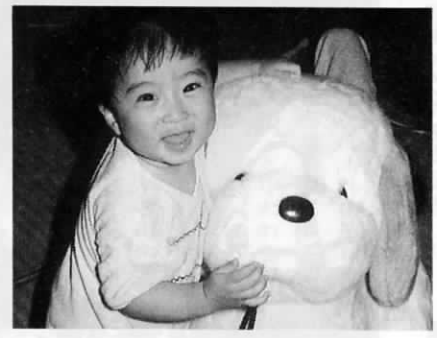
青青と早苗田続く遠賀野の

この穂しさのなかに生きいつ 大 場 房 江

コンピューター子供に習い負けまじと

勵みし我の心若やぐ 大 場 トシミ

元気な赤ちゃん



濱田 悠介くん

はまだ 幼うすけ
 昭和63年9月10日生
 (元) 信 江 彦 さんの三男
 広渡一八七〇一二

三人兄弟の末っ子。かわいいう僕を前にして、ママは娘がほしいよとベタベタ、チュッチュツ。弟「ワンワン」とチース。グッドですよ。

夏のファイナルを飾った

遠賀町の夏をしめくくる恒例の夏まつり大会が、八月十九日、二十日の二日間にわたって、総合運動公園（盆踊り大会）遠賀川（イカダ競争）で盛大に行われました。初日の盆踊りでは雲行きが怪しかったのですが、町民の熱気が

雲を吹き飛ばし、二日目のイカダ競争はカラッと晴天の下で熱戦がくりひろげられました。静かな町にもどり、ちよっぴり寂しいけれど、町民のみなさん!! 次は町民体育大会ですよ!!

笑いと興奮の

Two days

西の空に薄く夕やみが迫り、アマチュアバンドの演奏がまつりのオープニングを飾った。遠賀太鼓の勇壮なばちさばきや各区の盆踊り、町民音頭などが会場の雰囲気をもりあげていき、ユーモアあふれる仮装大会では会場に笑いの渦が満ちていった。

途中、雨で催しが中断したものの会場は、不夜城のように熱気と照明のライトにつつまれ、夜空を彩る花火や総踊り、抽選会へとプログラムが進行し、みなさん絶好調のうちに幕を閉じた。

遠賀太鼓のちびっ子たちは、よかトピアで演奏した「繁盛太鼓」を披露し、会場は、息の合ったバチさばきに、じーっと見とれていました。



仮装大会で虫生津から参加した「おとぎの国の花嫁」は、「娘よ」の曲に合わせて場内を一周、会場から大きな拍手をもらいました。馬になっていた人はさぞ熱かったでしょうね。



▶ 参加者、観客、合わせて六千人を超える人で河川敷を埋め尽した水上カーニバルは競争部門五十四チーム、アイデア部門二十七チームの熱い戦いとユーモラスな笑いのうずにつつまれ、熱い日射しも忘れるほど

の楽しい一日となりました。区対抗では、二連覇を目指す島津号を今古賀丸がゴール付近で逆転、アイデア部門では、社会風刺をうまく取り入れた芙蓉区の「春日局のうの飼い」がそれぞれ見事に優勝しました。



▶ ブルーのTシャツに白のミニスカートにチアガール。実は福岡銀行の女子職員なのです。華やかな応援で競技を一層盛り上げてくれました。もう一步のところで「おりお丸」は予選通過ならず。



十トントラックで全長約十mの恐竜を積んでやって来たのは、八女郡上陽町の納又村おこしのお祭り大好き人間五十人の団体さん。公務員の倉ノ下さんの提案で作られたこの艇は、ゴムチューブの上にコンパネをのせ、竹でわく組みをしたものに、飼料袋をはりつけペイントしたものだそうです。制作費は三万円とか今回の水上カーニバルはどうですかの質問に「もっとアイデア艇を主流にしてほしいですね。うち(上陽町)でも毎年七月十五日に、川下り祭りをやってるんです。賞品がいろいろあるのでぜひ一度参加してみてください」と一言。

区対抗の部で島津2世号の連覇を阻止した今古賀丸の記念写真。代表の渡部真治さんは、「昨年は島津号に負けて二位だったので絶対負けたくなかったんです。来年は各艇とも目の色を変えてくるでしょうが、きっと連覇してみせます。」と早くも来年への生き込みを述べてくれました。

●部門別競走結果

・区対抗の部

- 1、今古賀丸 2分40秒
- 2、別府号 2分41秒
- 3、しまづ2世号 2分44秒

・オーブンの部

- 1、遠賀ライオンズ 2分32秒
- 2、キントンIII世 2分38秒
- 3、遠賀町役場チョンガー丸 2分44秒

・アイデア艇の部

- 1、春日局のうの飼い
- 2、おんしん丸
- 3、屋形船
- 4、しまづ丸山古墳
- 5、Sun Sunスクール
おんが号
- 6、やっぱり小松号
- 7、地球整形外科
遠賀町建設業組合
- 8、悠久ロマン甕る
ジョルシー号
- 9、老良う飼船
- 10、納又クジラ丸



NO.2

98才

秦 トクさん

M24.4.25生

・住所

鬼津2032

・長寿の秘訣

入道草などの薬草を煎じて飲んでます。

・楽しみ

東京で勤めのひ孫の成長と、毎日の新聞をはしからはしまで読むこと。



NO.3

96才

篠田ハキさん

M25.9.17生

・住所

虫生津1605

・長寿の秘訣

若い時から薬をあまり飲まなかったこと、食べ物をしっかり食べることです。

・楽しみ

おいがもってきてくれるおいしい食べ物を食べること。



年輪を刻む

明治、大正、昭和、そして平成へと

9月15日は

敬老の日です。

— 各区では多彩な催しも —

町内には、70歳以上のお年寄りが1,360名住んでおりますが、なかでも、今日までの歴史を長く生きてこられたBest3のみなさんを、この日にちなんで紹介いたします。

NO.1

99才

門司キクノさん

M22.9.17生

・住所

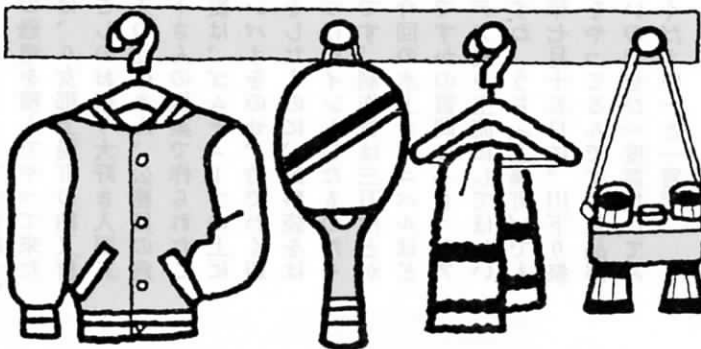
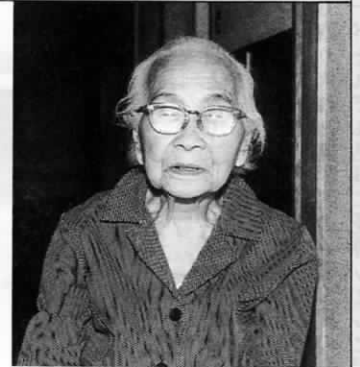
尾崎1062

・長寿の秘訣

食べものに好ききらいがなく、いつも家族と同じものを食べています。

・楽しみ

読書と裁縫、とくに自分の着るものはなんでもぬってしまいます。



- 内容**
- サークルの名称
 - 簡単な紹介文(紙面の都合で全文掲載できないことがあります)
 - 練習日と時間
 - 練習場所
 - 募集対象
 - 費用(会費は月会費か年会費か、入会金の要不要、その他の経費など)
 - 申込先(氏名、住所、電話番号など)
 - 活躍中の写真(なくても可紙面の都合で掲載できないことがあります)
 - その他(特にあれば)

広報掲載 受付中

秋のサークル会員募集

広報おんがでは、十月十日号で秋のサークル会員募集の特集を予定しています。掲載を希望されるサークルは、次の内容をご記入になり、役場企画課企画調整係までお申し込みください。

申込締切 9月25日(必着)

母と子の料理教室

浅木小5年 安高 亮

家のカレーライスは、インスタントです。教室のカレーライスはルーから作る本格的なカレーライスでした。ほくは、お肉を切るのも生芽のみじんぎりもはじめてでした。油で手が熱かったけど、がんばって作りました。ほくの作ったカレーライスはずつとずつとおいしかったです。



(8月4日(金)、中央公民館にて)

浅木小5年 和田貴博

ほくは、夕マゴも割れずチヨットはずかしいな、と思っていました。でも手伝わってもらいながらもカレーができた時はとてもうれしかったです。ほくがしようがをみじん切りにしている時、先生が横にこられて「じょうずだね」と、ほめてくれました。本当にうれしかったです。今度家でも作ってみようとおもいます。

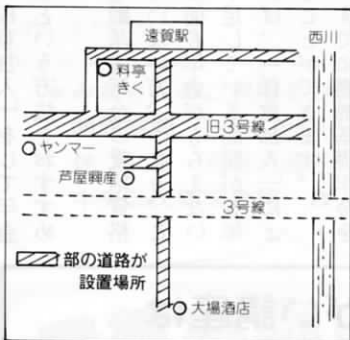


遠賀駅前通りがオレンジ色に

九月一日から遠賀駅前地区に設置された約百灯の街路灯が点灯しました。

これは、商工会婦人部のかねてからの要望に町と遠賀川街路灯組合の協力によって応えたものです。これまで、駅前地区には、街路灯がなく、夜間の婦女子のひとり歩きも思うにまかせず、駅前地区商店街の発展と防犯上の立場、また、来年の国体漕艇会場の玄関口としてふさわしいものと、文字通り明るい街づくりを実現したも

のです。きつとこのオレンジ色の街灯が遠賀町のイメージの一つになることでしょう。



季節の窓

いわし雲

日和いよいよ定まりぬ

高浜虚子

夏のシンボルの入道雲が消え、台風シーズンも終わって、いわし雲が見られるようになると、いよいよ秋本番です。

さわやかなブルーの空

に、綿を細かくちぎったような雲がいっぱい広がるのが、いわし雲。いわしが群れをなしているのに似ているからです。この雲がでると、いわしの群れがくるという漁師もいます。

いわし雲と一般にいわれるのは絹積雲で、五千〜一万三千メートルの高い空にあられる高層雲です。天高く馬肥える、といわれる秋を代表する雲です。

絹積雲は、また、「さば雲」とも呼ばれます。さばのうろこにも似ているからでしょうか。この雲がでるころが、秋さばの漁期だともいいます。それにしても、都会では、

いわし雲

いわしの姿など見たことのない子もいるようです。いわしは、養殖魚の餌や肥料になってしまふことが多いのですが、最近では健康食品として見直されています。これは、高血圧を防ぐタウリンやエイコサペンタエン酸を、豊富に含んでいるからです。

現在いわしは、年間四百万トンほどの漁獲のうち、一割くらいが生鮮魚として食卓上っていますが、太平洋沿岸のマイワシが激減しているという話もあり、少し気にかかります。

さて、毎年九月は健康増進普及月間です。

いわしは、安くて身近なタンパク源——。これから、より親しまれるようになるかもしれませんね。



広報では、あなたの周りの身近な出来事や話題を待っています。
気軽に役場（☎293-1234）の広報係までご連絡ください。



平成二年度水巻町 職員採用試験

- 採用職種と採用予定数
一般事務職——若干名
建築技術職——1名
- 受付期間 9月11日(月)
～10月7日(土)

●受験資格、申込みなどの問合せ
は、水巻町役場 総務課人事係
☎093(201)4321

第二回家庭教育学級 が開催されます

今年度第二回目（広渡校区につ
いては第一回目）の家庭教育学級
を次のとおり開催します。どの校
区の講演会にも参加できます。
多数の参加をお待ちしています。

- ◎日時 9月27日(水)
19時30分～
- 場所 老良公民館
- 講師 狩野俊猷氏
(円通院住職、若宮町教
育委員)

7 ☎092(651)1111

- テーマ 子育てに、お父さん、
お母さん頑張ってください。
- ◎日時 9月21日(木)
19時30分～
- 場所 若松公民館
- 講師 橋本利春氏
(九州女子大講師、北九
州市教育委員)
- テーマ 家庭におけるしつけ
- ◎日時 9月30日(土)
19時30分～
- 場所 中央区公民館
- 講師 安部一三氏
(元学校長、宗像市教育
委員)
- テーマ 家庭教育における両親
の役割

六十四歳までの方は 国民年金に加入できます

国民年金は、原則として20歳以
上60歳未満のすべての人が加入す
る制度ですが、60歳以上65歳未満
の方でも加入できる「任意加入」
という制度があります。

国民年金では、20歳から60歳に
なるまでの40年間保険料を納める
ことになっており、その間に未納
がなければ、65歳から満額の老齢
基礎年金がもらえます。ところが
が、保険料を納めていない期間が
あるときには、そのままでは満額
の年金はもらえません。
そこで、60歳から65歳になるま

での間に「任意加入」をして年金
額を増やすという方法をおすすめ
します。
また、老齢基礎年金の受給資格
を満たしていない方、つまり、こ
のままでは何も年金がもらえない
方でも、不足している期間が5年
以内であれば、「任意加入」によ
って助かることができます。
ただし、すでに老齢基礎年金を
繰り上げ請求してもらっている方
は「任意加入」はできません。
「任意加入」をしようと思われ
る方は、印鑑と年金手帳を持参し
て、国民年金係までおこしくださ
い。

福岡県民大学講座

- 募集人員 250人
- 会場 北九州市商工貿易会館
小倉北区古船場1-35
- 募集期間 8月21日(月)
～9月30日(土)

テーマ	日程・時間
福岡に生きる —ここに化粧を— 講師 奥田八二	11月1日(水) 18時～20時
子育て「動物と人」 講師 森友忠生	11月8日(水) 18時～20時
私の発見・生活設計 講師 斉藤幸代	11月10日(金) 18時～20時

- 申込み方法 電話またはハガキ
- 申込み先 福岡県総務部広報課
〒812福岡市博多区東公園7-1
7 ☎092(651)1111

電話を通して もっと健康になれるなんて



531-8181
ハイハイ

健康
テレホンサービス

	9月のテーマ	10月のテーマ
月	塩分制限のこつ	水いぼの治療
火	歯の健康シリーズ 気になるお口のヘルペス	歯の健康シリーズ 宮本武蔵の強さの秘訣
水	いわゆる「五十肩」とは	高血圧症で 特に気をつけることは?
木	コンタクトレンズの 正しい使い方	妊娠と喫煙
金	肥満は万病のもと	ボケがはじまったら 家族はどうする
土・日	盲腸と腹痛	うつ病について

国民年金生きがい講座は なみなあなたのしごと

若々しく生きたいと思っているあなた!
国民年金生きがい講座にお誘いします。

これからの人生設計に役立つ講座が開講されます。
参加してみませんか。

- 受講できる人 国民年金や厚生年金等の加入者、年金受給者
- 期 日
第1班 75人(先着順) 平成元年11月28日(火)13時～11月29日(水)15時
第2班 75人(先着順) 平成元年11月29日(水)13時～11月30日(木)15時
- 会 場 国民年金保養センター「太宰府」
太宰府市連歌屋3丁目8-1 ☎092-925-5801
- 受講料 6,000円(1泊3食込み)
- 講 座
・教養講座——資金運用専門家が老後の資金プランについて話を
されます。
・趣味の講座——社交ダンス:楽しく踊りましょう。
カラオケ:マイクをもって あ～♪あ～♪
・健康講座——太極拳:正しい呼吸法を覚えて健康作りをしませ
よう。
・年金講座——年金制度について専門家が話をされます。
※健康・年金相談コーナーも一緒に開かれます。

○申込みは、福岡県国民年金協会へ電話で10月7日までに。
☎092-622-6398
〒812 福岡市博多区東公園7-7 福岡県民生部国民年金課内
※定員になり次第締め切りますので、お早めにとぞ。

Indiaca

インディアカ

①

インディアカの特長

インディアカとインディアン、そうです!!このスポーツはアメリカインディアンがとうもろこしの皮を束ねたもので遊んでいたことを始まりとしています。それを見ていた西ドイツ人がゲーム化したそうです。遠賀町には昭和五十九年の秋、日本レクリエーション協会指導員の田中幸男氏によって始めて紹介されました。



- ボール（はね）が柔らかい素材でできているため、つき指などのけががなく、恐怖心をいだきません。
- バレーボールに一番近いスポーツで、スリルとスピード満点
- 一チーム四人制でローテーションがあり、チームプレーが楽しめます。
- 少し練習をすれば、だれでもすぐにゲームにはいれます。
- ネットの高さが、女子1m85cm 男子2mと低く、攻撃が楽にできます。
- 遠賀町内のクラブには、20代から50代と幅広い年代の方がプレーを楽しんでいます。
- 毎年11月には、公民館対抗試合が行われています。

インディアカ指導員

から一言

インディアカは競技性と遊戯性の両面をそなえたニュースポーツです。今では町の公民館対抗はもとより福岡県、九州ブロック、全国大会など急速に広がっています。特にバレーボールの引退者、無運動者はぜひ一度参加してみてください。

スポーツ結果

Vサイン やったぞー 島門ジュニア バレーボール

去る7月9日(日)、福岡県北部地区ヤングライオンカップバレーボール大会(参加29チーム)において、5年生チームが各試合共ストレート勝ちし、見事優勝しました。



第7回遠賀町民体育大会 バドミントン競技大会

7月2日(日)、午前9時30分より勤労者体育センターにて

- ▽男子ダブルス(A級) 優勝 山口美広、板橋和洋
- ▽男子ダブルス(B級) 優勝 柴田英明、伊藤正和
- ▽女子ダブルス(A級) 優勝 村上真理子、古賀加代子
- ▽女子ダブルス(B級) 優勝 赤池洋子、竹永スミエ
- ▽女子ダブルス(C級) 優勝 河村恭子、柴田昌子



第7回遠賀町民体育大会 軟式野球競技大会

7月9日(日)、午前7時30分より総合運動公園グラウンドで16チームが参加して大会が行なわれました。2日間とも雨に見舞われ、最後の準決勝と決勝戦はナイターで大会が実施され、松の本と浅木が優勝を争い熱戦の末、見事松の本チームが勝利を手にしました。

8月6日(日)、北九州市を主会場とする夏季大会(水泳競技)が開催され、本町から遠賀郡代表として10名の選手が参加し力泳しました。

硬式テニス教室

▽結果は入賞者のみ

- 男子E100m背泳5位 永楽朋彦
- 男子58歳以上50m自由型 優勝 山崎昭男(松の本)
- 女子B50m平泳6位 井上優子
- 女子C100m自由型5位 大場久美代
- 女子C50m背泳8位 山浦華子

夜間の涼しいひとときをボールを追って、いい汗かいてみませんか。

これから硬式テニスをしてみたいなあーと思うあなたに、ラケットの握り方からゲームができるまでわかりやすく指導します。

- 日時 9月19日(火)からの毎週 火・金曜日(計10回) 19時~21時
- 場所 総合運動公園 テニスコート
- 受講料 6,000円(初回納め)
- その他 教室終了者のテニスクラブへの入会希望者には入会金免除の特典があります。
- 申込み・問合せ先 遠賀テニス協会 永松 政利 電話(2933)0854

精神障害者と
家族の集い

この集いは、精神障害者とその家庭のみなさんを対象に、精神保健思想の普及と啓発を旨として毎年開催しているものです。お気軽に参加してください。

- 日時 9月22日(金) 13時20分～
- 場所 遠賀保健所 水巻町大字吉田
- テーマ 「家族の患者への接し方」
- 講師 河内病院院長 香西洋

●お問い合わせは 遠賀保健所へ
電話(201) 4161

おじいさんの
料理講習会

- 日時 9月29日(金) 10時～13時
- 場所 中央公民館 調理室
- 持参品 エプロン
- 料金 無料
- 申込受付および定員 9月20日まで 30名(定員になり次第締切ります)

- 申込先 役場保健衛生係

愛の献血で
しのびよる成人病を
早期チェック!!

どうも身体の具合が悪いので病院に行くと「慢性の肝炎」と診断された。なんて話を聞いたことはありませんか。普段からもう少し気を付けていれば、ひどくなる前にわかっていたかもしれませんね。

献血をされた方には、後日、赤十字センターから血液成分結果が送られます。この中には肝臓の状態をみる血清トランスアミナーゼ値、じん臓の状態をみる尿素窒素値、血管脂肪や心臓への負担をみるコレステロール値などがあり成人病の予防に大変役に立ちます。家族の方々にどうぞ一言声をかけてあげてください。

献血の基準	400ml	200ml
年齢	満18歳～満64歳	満16歳～満64歳
体重	男女共50kg以上	男45kg・女40kgを超える方
血液比重	1.053以上	1.052以上
献血間隔	男子3カ月 女子4カ月	男女共最低1カ月
年間総献血量	男子 1200ml以内 女子 800ml以内	

- 日時 9月21日(木) 10時～16時
- 場所 役場玄関前

健康第一!!

総合検診で
しっかり管理

- 今古賀 9月18日(月) 9時～11時 13時～15時 今古賀公民館
- 木守 9月19日(火) 9時～11時 13時～15時 木守公民館
- 上別府 9月20日(水) 9時～11時 13時～15時 上別府公民館
- 老良 9月22日(金) 9時～11時 老良公民館
- 浅木 9月26日(火) 9時～11時 13時～15時 浅木公民館
- 虫生津 9月27日(水) 9時～11時 13時～15時 浅木公民館
- 遠賀川 9月28日(木) 9時～11時 13時～15時 町公民館別館

※検診の結果通知の発送は、受診されてから1か月ほどかかりますが、2か月過ぎても通知がないときは、役場保健衛生係までご連絡ください。

なお、胸部レントゲン(39歳未満)のみ受診された方の結果は、直接撮影の必要のある方のみ通知します。

ワ ン ポ イ ン ト ア ド バ イ ス

ボケをふせぐ ①



だれでも、年をとると、頭の働きが少しおとろえてきます。物忘れが多くなり、動作がにぶくなったりします。生理的な老化現象の範囲では知能の衰えはそれほどひどくなく、かなり高齢になるまで、そこそこの日常生活を送れます。しかし、いわゆるボケとよばれる老年性痴呆になりますと、ひどい知能低下のために、独力で日常生活を送れなくなり誰れかの援助を必要とするようになります。また、その症状のためにずい分とまわりの人を悩ませます。

そこで今日は、ボケを予防する方法をお話し致します。

① まず第一に、ボケをおこす原因のうちでもっとも多い脳血管障害を防ぐことです。それには高血圧の予防です。特に食塩が一日10g以下になるようにしましょう。そして現在高血圧で治療中の方は、絶対に治療を中断しないようにして下さい。

② 次に、かたよった食事をしないことです。

③ 第三には、アルコールを飲みすぎないようにして下さい。

④ 第四に、睡眠は十分にとることです。体を横にしていては時間も含めて7～8時間程度はとって下さい。そして眠れないからと言ってむやみに睡眠薬はのみすぎないようにして下さい。

⑤ 第五に、寝たきりにならないようにすることです。病弱な老人は寝たきりになると、ボケがひどくなります。カゼをこじらせたり、ころんで骨折などしないように注意することも大切です。

⑥ 第六に、頭をつかうように、たえず努力することです。仲間や友人をつくり、ゲートボールをしたり、ものを書いたり、本や新聞を読むことが大切です。そして、いきがいになることを持っていることが、あなたのボケを防ぎます。