

昭和58年

広報 市おんが

10月25日発行

第325号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場

編集 庶務課庶務係

印刷 冷牟田印刷合資会社



フィールド・アスレチックで
体力づくり

— 島門小学校 10月11日 —

人のうごき

(9月の住民基
本台帳から)

人口	15,825人 (+12)		
男	7,611人 (+2)		
女	8,214人 (+10)		
世帯数	4,412人 (+5)		
転入	56	転出	55
出生	13	死亡	2

() 内は前月比

* 11月の税金 *

国民健康保険税(第3期)

納期限 11月30日(水)まで

この社会 あなたの税が 生きている

家庭の日

島門小学校作品紹介

② オアシス運動

かていの日

1年 たしろ ひろみ

まいつき、だいさんにちようびが、かていのひです。

わたしのかぞくは、おとうさん、おかあさん、わたし、おとうとのよにんです。でもかていのひだけは、ごにんになります。なぜかという、わたしのいえのとなり、わたしのおばあちゃんが、ひとりです。それで、おばあちゃん

も、わたしのかぞくにいれるのです。そのひは、おとうさんのくるまでかいいものにいきます。わたしがおばあちゃんに「かいいものにかんね」とよぶと、「すぐいくからまっとなつて」とおばあちゃんがいます。おかいいものかえりに、あそびにいきます。

わたしのうちは、だいさんにち



1年 たらもと かずたけ

家族そろって
楽しい食事



5年 井口 真帆

ようびだけでなく、にちようびは、いつもかていのひみたいです。

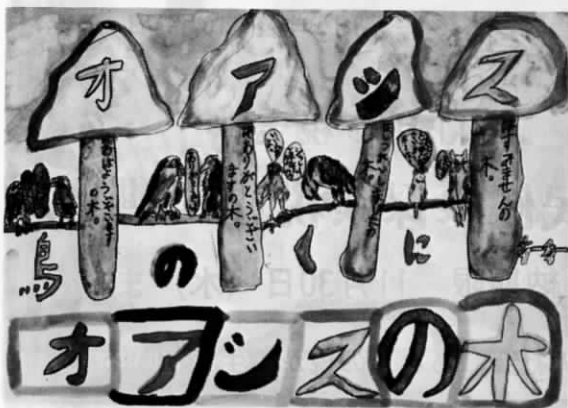
毎月第3

日曜日は

「家庭の日」

「家庭の日」11月の実行目標

- 働く人々に感謝しよう
- 本やテレビで見て感じたことを話し合う



3年 秦 稔



2年 泉原 広和

オアシス運動

あいさつが
口から自然に
出るように
がんばろう



5年 内藤 淳

オアシス運動



▲4年 西原 加恵



2年 山下かつみ



6年 天野 陽子

オアシス運動

6年 松井 滋

「おはよう」

と大きな声で言う心がさわやかに
なるし、一日の生活も気持ちよく
開けます。あいさつというものは、
喜ばれる言葉であり楽しくすこ
せせる言葉でもあるのです。い

つも心の中にオアシス運動のこ
とを刻んでいけば、すばらしい経
験が出来るはずですよ。

電車の中などで老人に席をゆず
ります。ぼく達にとって常識のよ
うなことですが相手はほほ笑みな
がら、

「ありがとう」
と喜んでくれます。それと同時
に、「ゆずってあげてよかった」と
つくづく感じるものです。

忘れてならないものは、年上の
方々に対する言葉使いを正しくと
いうことです。言葉の使い方が正
しい人は相手に良い印象を与える
ものです。

「失礼しました」
この言葉は、学校内で最もよく
使う言葉の一つです。職員室の出

入りにしても、大きな声で正しく
言っていると先生方にとって気持
ち良い感じを与えるものです。

ぼくは、自分自身の過ちに気づ
いた時に、すぐに「すみません」
という謝る言葉の出る人はとても
すばらしい人だと思っています。オ
アシス運動の四つの言葉の中で、最
も必要な言葉ではないかと思うく
らいです。ぼく自身もひごろから
素直にこの一言が出るように心が
けているつもりです。

オアシス運動。学校生活の中は
もちろんのこと、社会の中でも必
要なことですよ。「幸せはすべて心
にある」と言うように心からオア
シス運動の言葉を一つ一つ言える
ようになると、言う方も受ける方
も心の温かさを感じ、すばらしい
ことだと思っています。

オアシス運動は子供から老人ま
で使う言葉です。ぼくも、まだま
だ表面上だけで使っている時があ
ると思います。ですからいつも心
に刻んでおこうと思っています。

「失礼しました」

この言葉は、学校内で最もよく
使う言葉の一つです。職員室の出

- おはよう
- ありがとうございます
- シつぱい
- すみません

お知らせコーナー

バスハイクの お誘い

▽申込先 中央 加藤祐吉
☎(293) 3659

老人憩の家

利用時間の変更

憩の家の利用時間が11月1日から来年3月31日まで午前10時から午後4時までとなります。

硬式テニス大会

体育協会主催、硬式テニス連盟主管で第一回硬式テニス大会を開催します。連盟に未加入の方の参加者を募集します。

▽期 日 昭和58年11月20日(日)

紅葉に彩られた修験道の遺跡で名高い豊前市の求善提山(782m)にバスハイクします。

▽期 日 昭和58年11月6日(日)

ご家族揃って秋の山を散策してみませんか。※雨天決行

▽時 間 8時30分 受付

▽集合時間 7時30分

▽集合場所 遠賀川駅前

▽主 催 遠賀町山友会

▽参加費用 大人二千八百円
子供二千二百円

▽用意する物 弁当、雨具、水筒
セーター、その他ハイキングできる服装

▽申込締切 11月10日(木)まで

▽申込先 遠賀川 金子浩通
☎(293) 2138

香典返し

次の方々から遠賀町社会福祉協議会にご寄附をいただきました。心から故人のご冥福をお祈りし厚くお礼申し上げます。

故松原 安市様

(別府) 松原 政信様

故入江 太十様

(若松) 入江 サト様

故安高 満様

(尾崎) 安高アサエ様

図書 の 寄 贈

次の方々から、中央公民館図書室に、本を寄贈していただきました。厚くお礼申し上げます。

有吉 寿様(浅木)

松浦 英輔様(別府)

愛の贈物

○先着大人三千名・子供二千名に粗品進呈

芦屋ビックカーニバル

—東京デイズニールランドへご招待等 豪華景品がいっぱい—



ーをはじめ、東京デイズニールランドや大相撲九州場所の招待クイズなど、ご家族そろって楽しめる催物がいっぱいです。

▽日 時 昭和58年10月30日(日) 10時

▽場 所 芦屋ポートレース場

▽内 容
・アマチュアモーターボートレース
・横山やすしショー
・TVキャラクターショー(科
学戦隊ダイナマン総出演)
・笑っていいともの渡辺めぐみ
ショー
・ロックバンド「国土無双」の
演奏
・カラー写真コンテスト
・モーターショー
・有田直送大陶器市20t半額投
売
・田主丸直送植木市
・野菜・くだもの即売会

**交通事故のご相談は
お気軽にどうぞ
無料でご相談に応じております**

9時30分～16時30分(平日)
土曜日は正午まで

◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます。
◎弁護士相談日：毎週金曜日13時～16時

社団法人 日本損害保険協会
小倉自動車保険請求相談センター

北九州市小倉北区紺屋町9-1
明治生命小倉ビル8階 小倉調査事務所内
☎(521) 2140(直通) (541) 1531
電話のご相談もお受けします

▽入 場 無料
詳細については、芦屋ポートレース場(芦屋町役場企業部管理課) ☎(223) 0581へどうぞ。

母子家庭等医療費公費負担制度

この制度は、母子家庭の母及び児童、父母のない児童の保健の向上と、生活安定に寄与するため、母子家庭等の医療費のうち、自己負担しなければならぬ費用を公費で負担する制度です。

▽支給対象者

イ、母子家庭の母及び児童（母子家庭の母に現に扶養されている3歳以上18歳未満の児童とその母）
ロ、父母のない児童（3歳以上18歳未満の児童）

▽次のいずれかに該当する場合は対象とならない。
イ、生活保護法により保護を受けている者
ロ、老人保健法の規定による、医療を受けることができる者
ハ、母子家庭の母の前年の所得が児童扶養手当法施行令第2条の

二第一項に規定する額を超えるときの、当該母子家庭の母及びその児童
ニ、母子家庭の母の配偶者または民法第百七十七条第一項に定める扶養義務者で、その母と生計を一にするものの前年の所得が、施行令第2条の二第二項に規定する額を超えるときの当該母子家庭の母及び児童

▽支給対象医療費

保険診療の対象となる医療費の自己負担相当額とする（初診料、往診料は除く）

▽実施時期

昭和58年11月1日（火）から

▽申請手続

母子家庭等医療証交付の申請をされる方は、役場国保年金係にて受付
▽持参品 保険証及び印鑑

福祉年金証書の交付

福祉年金証書を交付しますので、受給権者は保管証と、証書に押印した印鑑を持参してください。また、当日から12月支払期の年金が受給されます。

▽日時 昭和58年11月11日（金）

9時～17時

▽場所 役場正面玄関入口

年賀ハガキ

発売は11月4日から

- 寄附金なし——四十円
- 寄附金つき——四十五円（うち寄附金三元、裏面印刷代二円）



阿蘇山



全国版

11月4日から、昭和59年新年用お年玉つき年賀ハガキとして、寄附金つき年賀ハガキが三種（全国版二種、九州管内版一種、阿蘇山一）、寄附金なし年賀ハガキが一種発売されます。
なお、寄附金つきのものには、あらかじめ裏面に図柄や文字が印刷されています。

郵便小包料金がおトクに

これまでは重量六キログラムまで一キログラムごとに六段階に分けていた料金を、二キログラムごとと三段階に直し、新料金は旧料金の安い方に統一し、値下げしました。また、割り増し料金も廃止になりました。

郵便小包の新料金

	2kgまで	4kgまで	6kgまで
第一地帯	市内 400円 その他 500円	520円	640円
第二地帯	650円	810円	970円
第三地帯	800円	960円	1,120円

●「地帯」の区別は郵便局の窓口でおたずねください。

重量六キログラムまで、全国どこへでも手軽で安心して送られます。お安くならしました小包郵便をご利用ください。
そのほか詳細については遠賀川郵便局（293）0042までどうぞ。

お話し中
3分待ってもう一度！



続けてダイヤルしても話し中です。

ビニールハウスの組立時には周囲の電線に注意！



（財）九州電気保安協会

カブスカウト隊員募集

日本ボーイスカウト

速賀第二団

今年5月22日に発隊しました。

お互いに助け合い、はげまし合っており、楽しみながら知らず知らずのうちに世の中のため役に立っている技能と健康とを身につけ、そして人々に愛され、他人に対する思いやりの心を育てていくそれがカブスカウトです。

君も入隊しませんか。

▽集会日 毎週日曜日（第三日曜

は休み）

▽対象 小学二・三・四年生

▽問合先 速賀川 今橋由助

☎（293）0038

― 体育の日の祭典 ―

遠賀町民体育祭

盛大に行われる

― 総合運動公園内グラウンド ―

絶好の秋晴

れに恵まれ第
18回遠賀町民
体育祭が10月
10日(体育の
日)に行われ
ました。

本年度から
は、会場を従
来の遠賀中学



元気いっぱいファイト



玉入れ

校から総合運動公園内グラウンドに移し、また参加人数も昨年より増え、約四千人の町民で終日応援の歓声と熱のこもった競技、演技を繰り広げました。

まず、8時30分から開会式、柴田貫蔵大会会長、三原朝雄衆議院議員の挨拶に引き続き前年度優勝チーム松ノ本区の選手による力強い宣誓があり、全員でラジオ体操の後9時から競技開始、一番目のボール蹴りから最後の年齢別リレー決勝まで選手も応援者も一喜一憂、最後に表彰式で無事終了。

なお、総合優勝は昨年に引き続き見事松ノ本区が連続優勝を飾りました。

正しい理解と認識を

(1)

いま、小・中学校で使われている社会科の教科書には、日本歴史の中で、同和問題が取り扱われ、被差別部落についての記述があります。これは、歴史学習の中で、部落の起こりや、同和問題解決のための運動などについて、子どもたちに正しい認識をもたせようとするものです。

それは、日本の歴史という流れの中で、各時代における人間の生きざまなどをとおして、かけがえない人間と人権の尊さを深く学びとらせ、これから社会の不合理や不条理にどう対処すべきかを、しっかりととらえることのできる子どもを育て上げたいという願いからなのです。

そして、部落差別を中心とした一切の差別をなくし、すべての国民が自由で豊かな生活ができるように、差別に対する批判力を養い、明るい平等な世の中をつくり上げるための、理性を身につけた実践力をもつ子どもの育成をめざして、学校では同和教育が行われ

そのなかで、「六〇歳以上の人に、「知らない」ものが一番多かったのはいたしかたないとしても、二〇歳代、三〇歳代の人にも半数以上もあつたことは、まことに残念なことであります。

小・中学校の教科書のなかに被差別部落の記述が出てくるようになってから、こととして十年になります。

そこで、学校で同和教育が行われていることについて、遠賀町民がどの程度知っているか、また、



その受けとめ方、考え方はどうであらうかをきいてみました。

●あなたは、同和問題が学校で教えられることを知っていますか。

「知っている」……四七・一%
「知らない」……五二・九%
という回答で、「知っている」ものが半数にもみえない状態でした。

しかし、さすがに「知っている」と答えた人が、現在学校に通っている児童・生徒をかかえている四〇歳代に最も多かったのは当然のこととはいいながら、うれしいことでした。「知らない」ものが多いということは、自分たちが学校で同和教育をうけていないことや、日常の家庭や地域社会の生活、職場などで、同和教育について、家族(特に子どもたち)や仲間と話し合う場がないためではないでしょうか。

また、「同和教育は部落問題だけのこと」「同和問題は、同和地区の人たちの問題で、われわれとは関係のないこと」というあやまった考えがたが多いためではないかとも思われます。正しい理解と認識をもつための学習活動の必要性を痛感いたします。

(つづく)

民俗資料館みてある記

(39)

櫛くし

誰かが「くしがあるよ」と叫ぶと一同がゾロゾロと櫛を中心に集まりました。

——さすが女の子、よく見つけたね。では、今日は櫛や笄くしざらについて話しましょう。

櫛は古代の遺跡から発見されるほか、埴輪はじりや土偶女子像の額に櫛をさしているのを見ますね。

福井県の鳥浜遺跡(約6千年前の縄文前期)から木製漆塗りの櫛が出土しています。

また、骨や竹で作った櫛も、出土することがあります。

滋賀県守山市の服部遺跡からは頭部に勾玉をかたどった彫刻装飾、胴の両面にうずまきの彫文様を施したもので、弥生美人に恋人から贈ったと思われる赤い彫目の

堅櫛が出土しています。髪飾りに用いたものでしょう。

富山県の櫛田神社では櫛が御神体として祀られております。

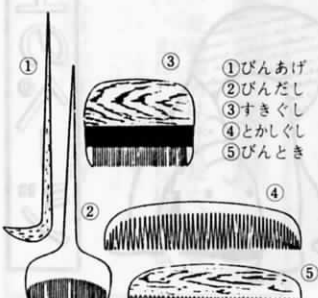
古代の櫛は、びん出しのような縦に長い堅櫛であったのですが中国文化の影響から平安時代になって横櫛にかわってきました。江戸時代中期以後、髪形が複雑になるにつれて、結髪用具として、とき

櫛・すき櫛・毛筋立て・びん出し・びん櫛ができ、髪飾り品として元禄時代の絵画にも描かれるようになりしました。

髪飾りになると角切形・三日月形・妻形などのほか、形もいろいろ変わってきますが、材料も木製からべっこう、象牙そのほか、いろいろの材料を用い、さらに蒔絵・螺鈿らでん・鍍金・サンゴなどを加えて豪華なものを作りました。



くし



あだぐし
びんすきかん
びん

櫛については、古事記にイザナギの尊が黄泉平坂で櫛を投げたという話があります。櫛を投げると縁が切れる。もらったり、ひろうと苦をもちたすなどともいわれ、また、目にモノモライができた

り、ヒキツケをおこしたときに櫛でこするとおるとか、若い女性が夜外出するとき櫛をくわえて行

けは危険な目にあわないなど魔除けに使う等、櫛に関する俗信は多いようです。

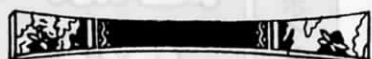
くしは希しに起源する語といわれ、玉串たまぐしの串とも通じ、神に占有された神聖なものの標示と考えられています。

櫛・笄くしざらというように櫛とともに花嫁や主婦の間に用いられた髪飾りの一種で、はじめは

髪かみのほつれをなおしたり、髪のとけるのをとめたり、頭の皮膚をかくのに用いられたので男女共に使ったが、元禄年間にな

ると棒の一方の端を、楕形・銀杏形にするものが現われ、材料や装飾をつけるようになりました。

こうがい



こうがい

(古野千年)

I LOVE お米

「お米の多産地方に脳卒中が多い」といわれています。確かに、秋田県や山形県などの米どころでは、脳卒中による死亡率が平均より高くなっています。

だからといって「お米を食べると脳卒中になる」と短絡して伝えられるのはまさに「大いなる誤報」というほかはありません。

桜美林大学教授で農学博士の川島四郎氏は、「お米は無実の罪をかぶせられている」というのです。「稲作という作業は苗代のときから田植え、草とり、刈り入れとその労働姿勢は常に頭を下げ続けた。だから頭に血が集まり、脳内の血圧が上がる。同じ村で同じ米を食べながらいつも上を向いて仕事をしている果樹園の人に脳卒中はきわめて少ない」。

なるほどそうです。さらに川島さんは、「降雪地帯だから冬

場は新鮮な野菜が少なく、貯蔵漬け物の塩分の取り過ぎ」と、「秋田、山形を流れる河川の酸性の水」をあげて、お米の「えん罪」を晴らすのです。

ではお米に欠点はないのでしょうか。同博士は言下に「いいえありません。それはあまりにうますぎることである」。

無実の罪



つまり、ご飯がおいしすぎて簡単なおかずでもモリモリ食べられることです。ここから「お米を食べるとふとる」というもうひとつの「伝説」へと展開していくわけです。こうした誤報や伝説がいま私たち日本人の食習慣をゆがめていっているとしたら、後世の人たちにうらまされるかもしれません。

保健衛生のページ

乳児相談

◎期 日 11月8日(火)
 ▽時 間 9時30分から10時30分
 の間においでください。

▽場 所 役場保健室
 ▽対象者 生後7〜12カ月児
 ▽持参品 母子手帳
 ▽内 容 体重、身長等の測定

▽料 金 無料
 離乳食等の相談



元気な赤ちゃん



鬼津3064番地の13

やすたか
大坪 靖隆くん

(秀世さんの次男)

昭和58年3月18日生

僕もうすぐ上の歯が出て来るのかな。とてもむずかゆくてよく舌を出すんだよ。それにハイハイは出来るけど、おすわりはまだニガ手。だからお兄ちゃんがお尻をペンペンするんだ。



松ノ本(今古賀767番地の48)

ふみあき
神 史明くん

(道嗣さんの次男)

昭和58年3月14日生

暑い時丸坊主にしてもらって一休さんみたいでしょ。この髪の毛でりっぱな筆を作ってもらっているんだって。だれにでもニコニコして愛きょうがいいんだよ。よく寝て、あまり泣かないよ。

シェイプ・アップ
健康 体操
 肥満防止のポイント

食べ過ぎ+運動不足
成人病

○食事は規則正しく、バランスのとれたものを三食きちんととりましょう。

朝食を抜くと、夕食から昼食まで十五時間以上も胃腸の働きが止まることとなります。すると代謝が活発になり過ぎ、糖質・脂肪の

吸収が早くなり太ります。

○寝る前に食べないように。夜九時以降は、食べ物を口にしない習慣をつけましょう。

○甘い物を取り過ぎると、糖質はエネルギー化されないうで脂肪に変わります。デザート類は食前に。酢の物をたくさんとりましょう。



さか立ち



ブリッジ

V字バランス



○体重計に毎日乗りましょう。
 ○日常生活は生き生きと、積極的にスポーツをしましょう。
 健康のために最も大切なことは心臓や肺や循環器系の機能を高める持久性運動が大切です。音楽に合わせて、軽いランニングステップやダンスなど、振拍数が110〜130くらいになるまで続けてください。ジョギングやサイクリングなども、体力づくりに適当です。

(後記) 皆様の健康づくりに少しでも役に立てば幸いと思います。ご愛読ありがとうございます。

(文と写真) 3B体操講師

北川雅子

妊婦相談



◎期 日 11月1日(火)
 ▼時 間 9時30分までにおいで
 ください。

▽場 所 役場保健室
 ▼対 象 者 妊産婦
 ▼持 参 品 印鑑(母子手帳を受領
 する人のみ)
 ▼内 容 産前、産後の過ごし方
 妊婦体操
 母子手帳交付

▽料 金 無料
 ◎期 日 11月15日(火)
 ▼時 間 13時30分～15時
 ▼場 所 中央公民館
 ▼対 象 者 妊産婦
 ▼内 容 離乳食料理実習
 家族計画
 ▼料 金 無料

無縁墳墓の改葬

◎所在地 伊万里市東山代町長浜
 関係者は申し出てください。

予 防 接 種

インフルエンザ

▽期 間 11月1日～12月10日
 ▼場 所 町内の医院(中周市、
 遠賀郡内の医院、病院
 でも可)
 ▼時 間 各医院、病院の診療時
 間内

▽対 象 者 3歳以上の希望者
 ▼接 種 方 法 一週間から四週間の
 間隔をおいて二回接種

▽料 金 3歳～中学生以下は無
 料
 。15歳以上は一回につき
 七百十円
 ▼持 参 品 印鑑、料金

三種混合

(ジフテリア・百日せき・破傷
 風)

▽接 種 日 11月2日(水)
 ▼場 所 中央公民館
 秋の予防接種の詳細について
 は、9月25日号の13ページをご覧
 ください。

▽届 出 先 伊万里市東山代町9 4
 0番地 宗教法人尊光
 寺
 字上白幡二1667番
 1969番

▽届 出 期 限 昭和58年11月10日

11月のし尿くみ取り予定表

くみ取り日	大型車くみ取り地区	小型車くみ取り地区
1(火)	西町、浅木の一部	若松、尾崎、虫生津、上別府(花園)
2(水)	東町	広渡
4(金)	虫生津(新屋敷を含む)、東町の一部	
5(土)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
7(月)	虫生津、木守	
8(火)		別府、木守、老良
14(月)	旧停(旧3号線北側)、鬼津若松、尾崎の一部	別府、上別府(高家)
15(火)	旧停(旧3号線南側)、鬼津新町、遠賀川の一部	
16(水)	遠賀川	鬼津
17(木)	遠賀川	
18(金)	遠賀川、新町	千代丸、鬼津(小鳥掛)、別府
19(土)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
21(月)	新町、広渡(中牟田)、別府	
22(火)	新町、(ユニード前通り一部)別府、上別府、虫生津、浅木	
24(木)	鬼津、若松、別府(高瀬)	
25(金)	尾崎、今古賀、別府の一部	
26(土)	別府	
28(月)	尾崎、別府の一部	鬼津、松ノ本、若松、道官
29(火)	浅木、若葉台、堂塔寺、上別府、道官、木守、鬼津、虫生津の一部	老良
30(水)	浅木	浅木、鬼津(小鳥掛)、尾崎(蟹喰)、今古賀、島津



一人ひとりのマナーで騒音防止を

11月のゴミ収集予定表

町内全域	もえないゴミ	鹿児島本線から北側地区	鹿児島本線から南側地区	大型家庭ゴミ
11月9日及び11月23日	空カン、空ビン、ガラス類、陶器類、プラスチック製品、ゴム等	11月23日(水)	11月9日(水)	テレビ、冷蔵庫、家具、建具、ふとん、ペット、机、いす、自転車等

福岡県身体障害者 リハビリテーションセンター 入所者募集

福岡県身体障害者リハビリテーションセンターでは、現在欠員がありますので入所者を募集いたします。

▽募集している施設と人員

▽入所資格 脳卒中、脊髄損傷、脳性麻痺、外傷等で傷病の治療は終わったが、身体に障害が残る機能訓練を必要とする人で、

▽肢体不自由者で身体障害者手帳三級～六級の交付を受けている人。原則として18歳～65歳までの人。常時介護を要しない人で機能訓練効果が期待できる人

▽訓練内容 理学療法、言語療法、作業療法、心理療法、スポーツ療法、日常生活動作訓練等

詳細については、遠賀福祉事務所 所室(601) 2121へ。

JASマークを見て 食品選びは



11月は
JAS普及
推進月間

お年寄りとの心の健康 ⑥

ボケ症状(老年痴呆)やうつ病などの心の病にかかっているお年寄りに対し、周囲の人はどのような態度で接したらいいのか、一緒に考えてみましょう。

怒りやぐちの原因

お年寄りはよく「怒りっぽい」とか「ぐちっぽい」といわれます。しかし、なにも意識的にそうしているわけではありません。以前なら我慢できたことが、いわば理性のブレーキが緩んで、抑えがきかなくなっているのです。

そして、怒ったり、ぐちったりする背景には、必ず介護者の側に、その原因になる言葉や態度があるものです。

相手の身に なって接する

心の病にかかっているお年寄りとは、何よりも愛情

が大切。お年寄り自身の身になって、希望をかなえてあげるこれが第一です。そのために、ぜひ次のような気くばりをしてあげてください。

聞き上手になって、 お年寄りのペースに合わせ ましょう

お年寄りにとって、思い出話

心の病には愛情が大切

「もう聞きあきた」などといわずに忍耐強く聞いてあげましょう。相づちを打ったり、共感を示して、相手のペースに合わせる事が大切です。

なにことも、まず受け入れてあげましょう

ボケ症状のお年寄りを理解で
説得しようとしてもナンセンス

です。ましてや、間違いを指摘したり、反論するのは禁物。お年寄りの言うこと、することをまず受け入れることが大切です。

そして、万一起り出したときには、できるだけ自分の心を穏やかに保って、静かに応対しましょう。反論しないほうが、老人の興奮を静めます。

スキンシップに努めましょ う

お年寄りは、だれでも孤独感

を抱いています。そんなときにいちばん頼りになるのは、温かい、血の通ったスキンシップです。このスキンシップで、自分

肩をもんだり、話を聞くときにも、お年寄りの手を軽く握りながら聞いてあげることです。
体の不調を訴えたときはよく耳を傾けてあげましょ

年をとると、どうしてもいろいろな不定愁訴(これといった原因もないのに体の不調を訴えたりすること)が現れてきます。そんなときに、軽くあしらったり、みえすいた気休めをいうのはいけません。

訴えを十分に聞き、本人が希望するならば、病院にも連れて行ってあげましょう。ただし、お医者さんに診てもらった場合は、事前にお医者さんに症状を知らせておくことが大切です。「気のせいですよ」とか「病院に行くほどのことではない」などといわれては、元も子もありませぬ。気をつけてあげましょう。



栄養素から見た食生活

ビタミンB₁

不足はかっけの原因

ビタミンB₁の働き

体に取り入れられた食物は、そのままでは体の活動に生かされません。ビタミンB₁は、糖質、脂質、タンパク質が体に必要な成分になる変化を助ける栄養素です。

例えば、米やイモ、砂糖などの糖質は、体の中で分解され、エネルギーを発生しなければなりません。ビタミンB₁は、このときの変化を助ける働きをしています。

不足するとどうなるか

ビタミンB₁が不足すると、食物から体に必要な成分への変化が起きなくなったり、中途半端な変化に終わり、必要でない物質が体の中にくさつくられたりします。糖質の例でいえば、エネルギーの発生が妨げられ、代わりに血液中の酸(乳酸、ピルビン酸)が増えます。

それが原因となって、食欲不振になったり、神経や心臓に異常がみられるようになります。



さらにひどくなると、脚気が起こり、足がしびれたりむくんだりします。

どんな食品に含まれるか

ビタミンB₁を多く含む食品は、豚肉、ラッカセイ、大豆、小麦胚芽などです。

また、ニンニクの臭気成分アリシンは、ビタミンB₁の吸収をよくし、血液中のビタミンB₁の濃度を高める働きをします。

摂取するときの注意

ビタミンB₁は、水に溶けるので、使われない分は尿に混ざって体の外に出てしまいます。ビタミンAと違い蓄えがききませんから、毎日体に取り入れなければなりません。1日の所要量は、成人で0.6~1.0ミリグラム。豚のロース肉100gが、だいたい1ミリグラムに相当します。特に糖質を多く取ったときは、それをエネルギーとして生かすため、ビタミンB₁も体に取り入れるよう心がけてください。

ママの健康コーナー

乳ガンのお話 (3)

折尾田中産婦人科 田中 壮介

乳ガンは乳房のどこに出来やすいのですか。

ハイ。乳頭を中心にして乳房を外上・外下・内上・内下・中心部の五つに分けると、外上部が全体の約4割を占め、内上部は約4割、中心部、外下部、内下部の順です。左右別の差はありません。

乳ガンを自分で発見するためにはどんな点に注意したらよいでしょうか。

1 「乳房のどこかにシコリを触れる」……シコリは一番多く見られる症状で米粒大の小さいものでも軽視できません。初期は痛みがほとんどないため、放置する人が多く、大きくなって初めて病院を訪れる人達がいまでもたえません。

2 「乳頭から異常の分泌物が出る」……透明のサラサラした分泌物は、良性のハレモノに起り

ますが、血性の分泌物は大部分が乳ガンと認められます。つまり乳汁以外の分泌物は、全部異常と見て差支えありません。

3 「左右の乳房を比べると患側が挙上しきつる感じがする」……これは腫瘍が皮膚と癒着したため現われる現象で、相当進行した時期のものです。

4 「乳頭部に慢性湿疹を認める」……このような病変は、ペエジエツト病といわれる乳ガンで、特有の細胞がみられます。進行すると病変の直下にシコリを触れるようになります。

5 「乳房の皮膚が夏ミカンの皮のようになる」……この病状は

いわゆる「炎症性乳ガン」にみられるもので、極めて悪性度の高いガンです。皮膚、皮下組織にガン細胞が集まって、ガン性リンパ管炎をおこして表皮が肥厚し、赤味を帯びて熱感を覚え、ムクミがあるのが特徴です。

6 「ワキの下のリンパ腺が腫大する」……腫瘍の中のガン細胞がリンパ管を通じて飛火した状態で、進行ガンと言います。

7 「ガンの潰瘍が見られる」……ガン細胞が皮膚を完全に侵すと表面がくずれて潰瘍になります。

おんが短歌会詠草

河中 靖喜選

節ぶしに白き粉まとい直に伸ぶ若緑なる竹は清しき

広田まつよ

彼岸花咲かば標を立ておかむ球根欲りいし足病む人に

木原いのえ

フリージアの小さき球根植え終えし吾が裏庭に秋は来むか

井口 政子

ナイターの照明とどきし稲の穂の緑鮮やかな夕なりしよ

大場としみ

なんとなく思い明るき朝にしてみどり色濃きレタスを洗う

一田 房子

11 月上旬の遠賀町主要行事

日 曜	行 事 内 容	時 間	実施会場	担 当 課 名	目的及び主な対象等	詳 細
10/26 1	三種混合予防接種 申込み受付中	8:30~17:00	役場保健 衛生係窓口	住 民 課	印鑑持参のこと	9 ページ
1 12/10	インフルエンザ 予防接種	各医院の診療時間内		住 民 課	満3歳以上の人 予防接種は早目に受けま しょう	9 ページ
1 火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	母子手帳交付 妊産婦	9 ページ
	ペン習字教室⑤	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ペン習字教室生	
2 水	三種混合予防接種	13:10~14:00	中央公民館	住 民 課	生後24~48カ月児	9 ページ
	老人大学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	老人大学生	
③ 木	ボランティア・スクール③	9:00~17:00	勤労者体育 センター	社会教育課	ボランティア・スクール生	
7 月	定 例 区 長 会	13:00~	役場 第2会議室	庶 務 課	各区長	
8 火	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後7~12カ月児	8 ページ
	婦 人 学 級	10:00~12:00	中央公民館	社会教育課	婦人学級生	
	ペン習字教室⑥	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ペン習字教室生	
9 水	老人大学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	老人大学生 閉講式	
10 木	老人クラブ会長会	10:00	役場 第2会議室	福 祉 課	各地区老人クラブ会長	
	ボランティア・スクール④	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア・スクール生	
11 金	福祉年金証書の交付	9:00~17:00	役場 正面玄関	福 祉 課	受給権者	5 ページ
	体育指導員会	19:30~	中央公民館	社会教育課	各体育指導員	
11 13 日	第 8 回 遠 賀 町 文 化 祭		中央公民館	社会教育課	町内住民	チラシを 参照
14 月	定例民生委員会	9:30~	役場 第2会議室	福 祉 課	各民生委員	
	心配ごと相談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 課	相談内容は⑥で料金無料 です。お気軽にどうぞ。	
15 火	妊 婦 相 談	13:30	中央公民館	住 民 課	妊産婦のための料理実習	9 ページ
	ペン習字教室⑦	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ペン習字教室生	

点検は 防火のはじまり しめくくり

— 火災の発生しやすい季節がやってきました。火気使用時は十分ご注意ください —