

# 広報 遠賀

昭和62年

1月10日発行

第402号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場

編集企画調整係

印刷 冷牟田印刷合資会社



## しあわせを願って

1月1日 午前0時  
浅木神社で

### ＊ 1 月 の 税 金 ＊

町 県 民 税 (第4期) 納 期 1月16日(金)～1月31日(土)

国民健康保険税 (第4期) 納 期 1月16日(金)～1月31日(土)

町税の納税は、便利な口座振替で……遠賀郡農協遠賀支所、遠賀信用金庫、福岡銀行、  
西日本銀行芦屋支店、福岡相互銀行の窓口でお申し込みください。

一人一人の納税が 明るい社会の灯をともし (遠賀南中学校2年 川原洋美さん)



# あけまして おめでとうございます



遠賀町長  
柴田 貫 蔵

輝かしい昭和六十二年の新春を迎え、皆様方には、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

最近の我が国の経済成長が足踏状態にある中で、昨年本町におきましては、道路整備、河川改修、小集落地区改良、浅木小学校運動場拡張、遠賀コミュニティセンター建設、遠賀川漕艇場の建設などを、町民皆様方のご協力と関係各位の暖い御理解により、推進いたすことができましたことを、厚く御礼申し上げます。

社会生活の複雑化、多様化が進んでいる現状におきましては、町民の幸せは、一人ひとりの町民が、まず、心身共に健康であってこそ生きがい生まれ、活力が湧き出るものと確信いたし、物的な施設などはある程度整

備いたしてまいりましたので、今後は、遠賀総合運動公園と遠賀川漕艇場を、スポーツ活動の中心施設および地域コミュニティの核として位置づけ、皆様方のご理解とご協力を得ながら、スポーツ及びコミュニティ活動を更に推進し、青少年の健全育成はもとより、心のふるさとづくりをめざして邁進いたす考えでございます。なお、

## 地域コミュニティの核に

### 遠賀総合運動公園と遠賀川漕艇場を



▲コミュニティセンター（上）と遠賀川漕艇場▼



駅前の早期実現に向けて努力を重ねる所存でございます。

諸事業の遂行につきましては町民の皆様のご協力を常々得ておりますが、みなで助け合って行く、心の触れ合うコミュニティづくりを目指

図書室の整備拡張の完了に際しましては、多くの方々が利用され、親と子の対話が進むような施設の有効利用を願ったものでございます。

るべく改造工事をいたしていますが、読書は申すまでもなく自らの生活を充実し、人間形成を助長するうえに必要であり、特に知識の吸収力の最も旺盛な児童期、青少年期においては、数多くの本を読み、生涯に亘る読書習慣を身につけることが大切でありますので、

して懸命の努力を続け、活力のある遠賀町の創造のため、職員一体となり精励いたす所存でございます。何卒より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますと共に、皆様のますますのご多幸を心から祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。



## しあわせを願って パート2

高家天満宮 ▲

木守井手神社 ▼

広渡八剣神社 ▶

# 今年は卯年

ウサギは身近な動物で、いまでも野生のウサギをよく見かけますし、食肉用、毛用、毛皮用、ペットなどとして広く飼われています。

また、昔からあるいろいろな物語にもウサギがよく登場しています。イソップ童話の「ウサギとカメ」や、日本の昔話の「かちかち山」「因幡の白ウサギ」などが有名です。さてみなさんは、これらの物語に登場するウサギについてどんなイメージをお持ちでしょうか。

「ウサギとカメ」のウサギは、油断して昼寝をしてしまうので、自信家か、それともなまけ者。「かちかち山」は

おじいさんのために敵うちをするので正義の味方になっています。しかし、それにしてもタヌキをたまして背中によけを負わせたり、その傷に唐辛子を塗ったり、泥船に乗せたり……。ちょっと残酷すぎるように



す。「因幡の白ウサギ」は知恵を働かしてワニザメをまんまとたまたましたつもりが、皮をむかれて赤裸裸になってしまいます。こうして見ると、ウサギに対するイメージはいろいろのようです。

生物学的に見ても、ウサギはなかなかしたたか者です。砂漠、草原、森林、高地、ツンドラなどあらゆる所に住むことができ、糞を食べて反すう（一度飲み込んだものを再び食べること）の代わりをする習性があります。

また事典にはウサギの飼育は容易で、飼育箱は幅・奥行き六十センチ、高さ四十五センチあればいいという意味のことがでていました。なるほど、これが例のウサギ小屋の由来かとうなずいた次第です。

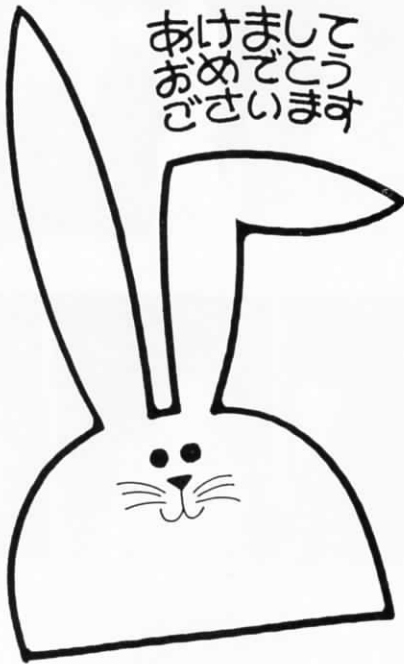
ウサギ 年の今年は、  
国連 の定め



いものです。

# 卯年生れの 人にきく

その 1



あけまして  
おめでとう  
おぎないます

新しい年がやってきました。  
振り返ってみる去年。無限の可能性に満ちて広がる今年。そして、  
今年こそ……………。  
今年こそ……………。  
今年こそ……………。  
去年のお正月にも、同じようなこと  
としませんでしたか？  
でも、本当に今年こそ実行しまし  
ようね。  
さて、今年の代表は卯年生れの人  
です。いろいろな年代のうさぎさんに  
飛び跳ね方をお尋ねしてみました。

上 別府

稲葉 早苗さん



読書が好きです。作家じゃなくタイトルで買  
いますね。小説はあまり読みません。ノンフィ  
クション物が好きです。ほかにはあまり趣味と  
いっても……………。時々家で草取りなんかしてま  
すね。若々しくないと友人から言われます。(笑)

結婚ですか？ いまのところ予定はありません  
んと言っておきましょう。(笑) 背が高くて、行  
動力のある人がいいですね。  
田園的な名前？ そうなんです。みんなに言  
われます。父が姓からイメーシしてつけたと言  
っていました。  
去年は良くもなく、悪くもない普通の年でし  
た。学生時代の方が、もっと毎日に変化があっ  
たように思います。

そうそう、手話の会に入っただです。週に二  
回通っています。友だちづくりと身体に不自  
由な方の組織づくりができればと思って。ジャズ  
ダンスとインディアカもやってたんですけど、  
ヒザの故障で今は休んでいます。

今年は、良い意味で台風の目になりたいと思  
っています。仕事？ 社会福祉協議会に勤めて  
います。社協だよりをぜひ読んでください。

鬼 津

秦 トクさん



今年で九十六歳になります。  
長生きの秘訣？ なんでもあんまり気にか

けんことでつしような。若いころから、くよ  
くよせんやっただすから。あとは、何でも食  
べることでつしようね。私はきらいなもの  
があまりありません。それと、新聞はすみから  
みまで読みます。新聞を読みよると、ボケま  
っせんきなあ。

朝はみんなといっしょに起きて、仏様をお  
がんで、お寺やら、老人会やら、近所の孫の  
ところやらに行ったりします。自分のこ  
とは自分でします。縫い物をするときやら、  
またまた針の穴に糸を通します。

去年は、敬老会に行けんやっただことが残念  
やっただすけど、あといいい年でしたなあ。  
今年も去年と同じごと、健康で一年をすこ  
ししたいと思っています。

## 尾崎

### 畑生勝代さん

毎日田んぼと畑を往復しています。でも、雨の日は遊びます。(笑)

去年は野菜が豊作で、それは良かったんですが、値段の方がねえ。普通一箱千円くらい、白菜が四百円、キャベツは三百円くらいでしたもんねえ。ほんとに豊作びんぼうでした。消費者はいいでしょうけどねえ。

主人ですか？ ちよっと口うるさいですが、気持はやさしいですよ。(笑)



去年はおかげで一家みんなが元気です。ごせましたし、尾崎の婦人会のみなさんと、三月にはオランダ村にも行ってきました。三十人近くの団体でしたので、楽しかったですよ。

チューリップもきれいでした。

今年は野菜の値段がよいといんですが、それと息子が二人いるので、かわいいお嫁さんがほしいですね。まだ本人たちは何

も言いませんけど。

あとは去年と同じようにみんなが元氣なのが一番ですね。

## 浅木

### 一田種實さん

昨年は天気にも恵まれ、お米はまあまあ出来でした。おとしが不作だったので、ホツとしています。

家では二月に娘が、十一月には息子と結婚しましたし、前から思っていた家の改築もすまえました。そんなふうで、三拍子も四拍子もそろったいい年でした。今年ですか？ 今年はうさぎ年なんです、うさぎ同様まっ白で、おだやかな年であってほしいですね。まあ、身体に気をつけて……といっても身体はしょう



ぶなんです。病氣もありしたことはありませぬから……農業に精を出してゆきたいと思えます。今年も豊作だといひすな。

## 遠賀川

### 今橋しのぶさん

戦時中は新聞販売店をしていて、戦後書店を始めましたので、もうだいぶになりました。



すねえ。

店の仕事？ まだ現役です。外交は息子にまかせて、店の中の仕事を主人としています。そうですね、店にみえる小・中・高校生とお話しするのが楽しみです、時間がすぎるのを忘れるくらいです。

「いつも仕事ばかりしているの」と、子どもたちや主人のすすめで、昨年の七月、金沢から能登、永平寺、黒部に行ってきました。縁がきれいで、室堂のころには雪があったりして、とてもよかったですね。

今年も昨年と同じように、家族が元気で、一年無事にすごせれば、それが一番ですね。

## 島津

### 矢野力さん

昨夜は徹夜でした。ねむたい。中国語とブロック建築の勉強をしてきました。



うも……。

そうそう、九月からゴルフを始めました。ハーフ70でした。なかなか上手になりました。(笑) スポーツといえば、町民体育大会の夫婦リレーに出たのはいいんですが、親子リレーのようだとやれましてね。あれにはまいました。(笑)

今年の仕事の関係上、施工管理技師の資格を取りたいと思っています。あとはゴルフがうまくなりたいですね。せめて一ラウンド二ケタくらいにしたいですね。

それと家庭サービスをもつ少し。(笑)

ふなんです。病氣もありしたことはありませぬから……農業に精を出してゆきたいと思えます。今年も豊作だといひすな。



# 卯年生れの 人にきく

その2

虫生津

縄手

勉さん

菊づくりですか？

昭和四十八年の  
老人大学園芸講座  
からですから、も  
う十四年になりま  
す。五年前からは  
遠賀町菊友会とし  
て活動しています。  
秋には、役場の  
前で展示会を開い  
ていますので、ぜ  
ひいらんになっ  
てください。



菊づくりのポイント？ まず一番にい  
い品種を選ぶこと。次は土づくり。そして、  
こどもを育てるようにかわいがってやらん  
な。とにかく樹木と親しむことです。それ  
から先は自分の考えただけでなく、人とも親

交をふかめて、向上しあわないかんですな  
まあ、今の社会と同じで、利己主義ではい  
けません。

しいたけ組合もしています。各家庭の食  
膳にもう一品という気持でやっています。  
一月末くらいには、栽培講習会の予定です。

どうぞ、みなさん  
来てください。

去年はいい年だ  
ったですよ。仲間  
もふえましたし、  
ゲートボールもみ  
んなで楽しくやり  
ましたし。(笑)  
ゲートボールを始  
めて、みんな元気  
になったですね。

今年、老人福祉は人が作るのではな  
く、自分で作るということ。

まあ、老人のほんとうの生きがいを作っ  
てゆきたいですね。

あと、書道と読書をしたいと思っています。

松ノ本  
阪本瑞恵さん

童話や推理小説が  
好きで、土曜日によ  
く図書館に来ます。  
エレクトーンも好き  
です。先生がおもし  
ろいから。(笑) 11  
月に学校から玄海少  
年自然の家に、宿泊  
訓練に行ったのが楽  
しかった。毛布をた  
たものがへたで、や  
りなおしをさせられ  
ちゃった。

今年は、エレクト  
ーンの級があがるよ  
うがんばりたいです。  
それと本をたくさん  
読みたいです。



松ノ本 田川 麻衣子さん

私は童話と偉人伝が好き。聖徳太子や北原白秋、エジソン、  
ナイチンゲール、リンカーンも読みました。学校では、五年  
一組ははだして校庭を走っています。

私も宿泊訓練が楽しかったです。でも、おフロでけんかして、  
先生にしかられました。

今年は水泳が習いたいなあ。本も読みたいです。今までと  
ちがって推理小説とかを。

松ノ本  
木戸陽子さん

私は推理小説が好き  
です。童話もときどき  
読みます。学校ですか  
？ テストが多いです。  
でも、友だちがたくさん  
いるので楽しいです。  
陣取りとかバレーボー  
ルをして、いつも友だ  
ちと遊んでいます。

みんなで泊るのが初  
めてだったので、11月  
の宿泊訓練が楽しかった  
です。

今年はピアノと習字  
が、もっと上手になり  
たいです。北海道にも  
行きたい。夏はこっち  
が暑いから。

## 木 守

### 白石 一 夫さん

健康の秘訣ですか？ 外見は若く見えても、今年で八十四歳ですからねえ。中身はそうでもありませんよ。(笑)

まあ無理をしないことでしょうか。それと短歌をやっているの、自然をよくみたりしています。私は猫をよくみるんですよ。

うちに住みついたノラ猫なんです。(笑) まあ、そんなこんなで気を張ることで、健康を維持しているのかもしれないと思ったりしています。

若いころは、そうねえ、昭和の初めこ



ろですかねえ。東京の出版社で大百科辞典を作ったり、レコード会社で仕事したりしました。いろいろありましたよ。終戦後は遠中で十四く五年教員をしていました。あのころの生徒たちも、もう立派になつとられるでしょうねえ。

今年は、今までどおり健康で、好きなことをマイペースでやっていければいいですね。本も読みたいです。

それと、いつしよに短歌をやっている皆さんは、いいものを持っていらっしゃる。ただ、ちよつと遠慮がち人が多いので、もっとどんどんやってもらって、立派な歌人がでてほしいですね。



### 浅 木 瓜生秋夫さん

青年団にいたときですから、30年以上前になりますかねえ。ワラ細工を習いまして、今でも毎年しめかざりを作っているんですよ。天満宮のしめ縄やらも、以前作らせてもらいました。けっこう評判がいいんですよ。

農業ですから、今まで365日で365俵という気持ちで、毎日ずっと米づくりにも励んできました。今年の米の出来ですか？ まあまあでした。これもうちの家内と子どもとお嫁さんの一家全員が、協力して、思いあっているからこそだと思っています。

孫ですか？ 3人です。かわいいですね。

昨年の夏には、子どもたちの招待で黒部・立山アルペンルートに行ってきました。秋には台湾へ行かないかと、子どもたちに誘われましたが、都合で行けなかったのが残念です。おとしは鹿児島と沖縄に行かしてもらいました。

今年は、農業は子どもにまかせて、花やら木やらをいじってみたいです。できればハウスでも建てて。

## 今 古 賀

### 坂井 清 治さん

体育委員をしています。初めてでしたので、お役に立つたかどうか……。今古賀は集落が小さいので、選手集めには苦労しますが、

他の役員さんやら皆さん方と協力して、いろんな行事に参加しています。今年も体育委員をしますので、去年

以上にがんばってゆきたいと思っています。仕事ですか？ 戸畑で鉄鋼関係の仕事をしてます。去年は円高の関係でしょ

うが、鉄鋼関係にはつらい一年でした。



一般の人は円高という、海外旅行に安く行けるというくらい感じでしょうが、私にはひしひしという感じで、身にしみますね。そんな中で、上の娘が小学一年生になったのがうれしかったですね。

子ども？ 二人です。下の子は幼稚園に行ってます。今年は景気が良くなつてほしいですね。それと、三十六歳という年齢です。よりしつかりせんといか

んと思っています。地域社会にも貢献したいですね。口で言うのは簡単なんです。(笑) まあ、何にでも前向きに取り組んでゆつ

### 12年前の卯年 (昭和50年)

- 中央公民館完成
- 遠賀バイパス開通
- バイパス下にSL設置
- 河口堰工事始まる
- 国勢調査実施

# 国民年金

## 二十歳になったら国民年金

### 人生八十年時代の到来

男七四・八四歳、女八十・四六歳。これが先頃発表された日本人の平均寿命です。人生は、まさに八十年の時代に突入したのです。長生きできることは素晴らしいことですが、長い人生の間には、病気や事故で身体に障害を受けたり、死亡したりしないとは、誰も否定できません。国民年金はそんな、もしものときの備えとして、将来の生活設計に欠かすことのできないものです。「遠い将来のことなんて」と、二十歳を迎えたばかりのあなたは思うでしょうが、私達は誰もが年をとり、いつかは、老年時代を迎えます。そんなとき、個人だけの貯蓄や健康管理だけでは限度があります。それをカバーして、より充実した人生を送っていたくために、国民年金はあなたの大きな支えとなることでしょう。

### 全国民共通の基礎年金

昭和六十一年四月から、国民年金は「すべての国民に共通の基礎年金を支給する制度」となりました。二十歳に

なったら、すべての国民が国民年金に加入し、サラリーマンはそのうえで厚生年金や共済年金にも加入するという二階建ての形となります。年金の種類は老齢、障害、遺族の三基礎年金で、自営業の人も、サラリーマンとその奥さんも、加入者一人ひとりが自分自身の基礎年金をもらえらるることになります。

**国もおとししています**  
国民年金の管理運営には国が責任をもつてあたり、みなさんの保険料のほかに、国は年金額の三分の一を負担しています。

### 任意加入できる人

- ① 厚生年金などの老齢・退職年金を受けている人（60歳未満）
- ② 大学生など（20歳～60歳未満）
- ③ 60歳から65歳未満の日本人（20歳～65歳未満）
- ④ 外国に住んでいる日本人（20歳～65歳未満）

### 加入者は三種類

#### 第一号被保険者



20歳～60歳未満の自営業等の人とその家族（第2号被保険者・第3号被保険者以外の人は全員）

#### 第二号被保険者



サラリーマン O L  
厚生年金などの加入者

#### 第三号被保険者



届け出  
しなくちゃ  
サラリーマンに扶養されている20歳～60歳未満の奥様

加入の手続きは、役場年金係に届け出てください。

### あなたも幸せに

身体障害者の集団見合

▽日時 3月1日（日）  
10時30分から

▽会場 福岡市中心身障害福祉センター  
1（7階）

▽参加費 五百円

▽申込締切 2月21日（土）まで

▽申込先 福岡県身体障害者結婚相談所 電話092（751）3239

参加希望の方は、次の書類をそろえて直接申し込んで下さい。

・申込書（相談所にあります）  
・住民票1通（ただし、再婚者は戸籍謄本と住民票を各1通）

・はがき半分程度の写真2枚  
・印鑑

・身体障害者手帳

### 福岡県市場公募債募集

福岡県では、住みよい郷土をつくる公共事業の資金として、公募債を発行しています。この公募債は、景気の変動に影響されない利回り、安全確実に運用されます。

郷土の発展と、皆さんの豊かな財産づくりにお役立てください。

▽年利 12月分は5.5%、1月分は

#### ▽償還期間

10年（途中一部抽せん償還があります。）

#### ▽発行予定

1月24日

#### ▽申込締切

1月20日  
▽申し込み、問い合わせ先 もよりの銀行または証券会社へ

### 労働災害0



ここ数年、労働災害による事故が増加しています。昨年一月から十月までの死亡者数を業種別に見ると、建設業が二十八人（前年同期二十三人）と最も多く、次いで陸上貨物運送事業が十八人（同十人）、製造業が十四人（同十一人）の順になっています。また、一時に多くの死傷者が出る大きな災害も起っています。

年始から年度末に向けては、荷動きや工事量が増えてゆきます。あなたの職場でも、もう一度身の回りを見直して、労働災害0をめざしましょう。





## ペッタン、ペッタン

遠賀中央幼稚園でもちつき

ポカポカ天気の日12月17日、遠賀中央幼稚園で、おとうさんとおかあさんに手伝ってもらって、みんなでもちつきをしました。白い湯気をあげるせいでむしあがったもち米を、臼に入れてみんなで順番につきました。つきあがったもちは、みんなで丸めて小さなもちにしましたが、丸めた子の個性が出たのか、いろいろな形になりました。

みんなですべて丸めたもちを、静光園のおじいちゃん、おばあちゃんに食べてもらうため、お昼頃静光園に向けて出発しました。



## 元気ですか？

「青い麦」遠賀園を慰問

母と子の読書グループ「青い麦」の会が、12月19日浅木の特別養護老人ホームを、歌やゲーム、大きな紙芝居、寸劇などで慰問しました。

金色夜叉の指人形では、昔を思い出したおじいちゃんとおばあちゃんが、マイクを持って歌を歌い出すなど、最後までみんなで楽しくすごしました。

終了後、入園者のみなさんからの「ほんとうに楽しかった。また来年も来てください。」というお礼に、青い麦の会のみなさんも感激の様子でした。



## ぼくらのしめ飾りでスタート

十二月二十日(日)、勤労者体育センターに町内の親子など二十七人が集まって、親と子のついでしめ飾り作りがありました。  
日ごろウラとは縁のうすい子どもたちは、最初とまどつていましたが、先生からしめ飾りつくりのステップテクニクを伝受されると、はりきって製作にとりかかり、みんなりつばなしめ飾りを作りあげました。



## 三年ぶり県大会へ

遠賀中学校女子剣道部

遠賀郡・中間市大会で優勝していた遠賀中学校女子剣道部は、十二月十四日(日)に小竹中学校で行われた筑豊地区大会に駒を進め、選手全員がよくがんばって、上位入賞を果し、県大会への出場権を手に入れました。  
県大会は一月二十五日(月)に、福岡武道場で行われることになっており、先生選手とも「しつかりがんばりたいと思います。」と闘志満々です。  
皆さんの応援をお願いします。



## 生きているって素晴らしい

満員の人権啓発推進大会



人権週間にちなんで、十二月六日、中央公民館大ホールに満員のみなさんを集め、人権啓発推進大会が開催されました。  
当日は、高野山太融寺より麻生恵光先生を招き、「与えつぎの心―無財の七施―」の演題で講演をいただきました。会場は、麻生先生が講演の予定時間を三十分近くオーバーするほどの熱心さで、お話が終わると大きな拍手があがっていました。

人権週間にちなんで、十二月六日、中央公民館大ホールに満員のみなさんを集め、人権啓発推進大会が開催されました。

# 続遠賀町文学散歩

(33)

## 古道を辿る(Ⅲ)

「平家物語巻八」大宰府落の章に次のような一節がある。

——平家は、緒方

三郎維義が三万余騎の勢にて既に寄すと聞えしかば、

とる物もとりあへ

ず大宰府をこそ落

ち給へ——中路・水

城の戸を出でて、

からはだしにて我

さきに前にと箱崎

の津へこそ落給

へ。をりふしくだ

る雨車軸のごとし。吹く風砂をあぐと

かや。おつる涙、ふる雨、わきていつ

れも見えざりけり。

住吉、宮崎、香椎、宗像ふしおが

み、ただ主上旧都の還幸とのみぞ祈ら

れる。たるみ山、鴨浜などいふ峨

々たる嶮難をしれば、御足よりいつる

血は沙をそめ、紅の袴は色をまし、白

き袴は裾紅にぞなりにける。

彼玄奘三蔵の流沙嶮嶺を凌がれけ



ん苦しも、是にはいかでまざるべき。されどもそれは求法のためなれば、自他の利益もありけん。是は怨敵のゆえなれば、後世の苦しみをかと思ふこそかなしけれ、——

垂水峠に立つ平家

物語の明文が、頭の中に去来して、自分も文

中の人になったような

気になり風に吹かれる

道端の芒

の穂にも

心なしか

哀れをさ

そつよう

である。

垂水峠

現在の道は国道一九九

号で、自動車はひっきり

なしに行き交つのである

が、旧い道がところどころ

に残っていて、その昔の

難路だったことを物語っ

てくれるようである。

峠には池があって、裸木の影をつつ

し、鳥の声も聞えず、せきりようその

ものである。右に遠賀郡と宗像郡の境



鬼津古道

(片山花御史)

郷土文化研究会 一月例会

▽日時 1月24日(土)、13時30分

▽場所 公民館別館

▽卓話 「鶴の話」、片山武司

## おかあさんの健康メニュー

### お豆腐を使って (5)

厚あげと山菜の白あえ



を加え、混ぜ合わせる。  
⑤器に盛り、おいしくいただく。

今年も一年健康で

1 多様な食品で栄養バランスを

・一日三十食品を目標に

・主食、主菜、副菜をそろえて

2 日常の生活活動に見合ったエネルギーを

・食べすぎに気を付けて、肥満を予防

・よくからだを動かし、食事内容にゆとりを

3 脂肪は量と質を考えて

・脂肪はとりすぎないように

・動物性の脂肪より植物性の油を

4 食塩はとりすぎない

・食塩は一日十グラム以下を目標に

・調理の工夫で、むりなく減塩

5 こころのふれあう楽しい

食生活を

・食卓を家族ふれあいの場に

・家庭の味、手づくりのころを大切

遠賀町食生活改善推進会

- 材料(五人前)
- 厚あげ 一丁
  - 山菜(味のついてないもの) 150g
  - 調味料
  - 白ゴマ(いったもの) 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - みりん 少々
  - みそ 大さじ2
- 作り方
- ①厚あげはサッとゆで、ふきんを敷いたザルにとり、水気をしぼる。
  - ②すりばちにゴマを入れてよくすり、その中に厚あげのゆでたものを入れて、よくすり合わせる。
  - ③この中に砂糖、みそ、みりんを加えてよく混ぜ合わせる。
  - ④③の中に山菜を細かく切ったもの

# 元気な赤ちゃん



別府3218番地

佐藤 めぐみちゃん  
(清 さんの長女)

昭和61年5月16日生

目が合うとニコリ…。  
でも、ご機嫌を損ねるとす  
ごく大きな声で泣きます。  
早くお兄ちゃんたちと、  
遊べるようになるといい  
ね。



浅木382番地の3

小林 梢ちゃん  
(保 彦 さんの長女)

昭和61年1月5日生

チョンマゲがトレードマ  
ークの梢ちゃんは、いつも  
パパの歌に合わせて、ダン  
スのレッスン中！

## 妊婦相談

- ▽期日 1月20日(火)
- ▽時間 13時30分～15時30分
- ▽場所 中央公民館
- ▽対象者 妊産婦
- ▽内容 貧血予防の調理実習、  
家族計画
- ▽持参品 エプロン
- ▽料金 無料
- ▽期日 1月26日(月)
- ▽時間 13時20分～15時30分
- ▽場所 役場保健室
- ▽対象者 妊産婦
- ▽持参品 印鑑(母子手帳受領者)

- ▽内容 新生児の扱い方、入浴指導
- ▽料金 母子手帳交付  
無料

## 乳ガン検診

- ▽期日と場所 1月21日(水) 中央公民館
- ▽時間 受付 13時10分～13時30分  
検査 13時30分～
- ▽定員 50名
- ▽料金 無料
- ▽申込み 1月14日(水) から役場保  
健衛生係窓口又は電話によ  
る申込み

## 家庭看護のABC

最終回

### 看護日誌

#### 病状を正しく

#### 客観的に記録する

家族が病気になること、主婦が看護に当たることが多いものです。病気が長びくときは、その負担は非常に大きく、忙しい家事のかたわらで看護をこなさなければならぬため、病状の変化などを間違えて覚えていることもあります。そこで、記憶違いを防ぐために、看護日誌を作り、目につく所に置いておくようにしましょう。大学ノートなどに体温、食事、便や尿の状態、そのほかそれまでと変わったこと、気のついたことを書いてお

## 長びく看護は

## 家族同士で協力を

### 日課表

#### 看護は計画的に

#### 手際よく

病気になること、体だけでなく心も弱くなってしまう。そんな病人の気持ちを理解し、慰め、励ますことができるのは、やはり身近な家族がいちばんです。しかし、病気が長びくと、看護者も疲れ、よい看護をするのが難しくなります。

病人の心身両面に行き届いた看護をするには、行きあたりばったりでなく

きます。

例えばおなかが痛むときは、いつから、どのように痛むのかなど詳しく記録しておきます。病人の状態が、正しく、客観的に医師に伝われば、医師の診断や治療に大変役立ちます。

日誌には、医師からの指示も書きこめるようにしておきましょう。看護日誌とつきあわせてみると、病気の経過が一目でわかりますし、ほかの人に看護を代わってもらうときにも、間違いが起こりません。

長びく病人の看護は主婦一人にまかせるのではなく、家庭で助け合い協力することが必要です。また、親しい家に見舞いに行った場合などは、買物などを手伝ったり、ときには看護を一日代わってあげるのもよいでしょう。これも立派な「お見舞品」です。

計画的に手順よく仕事をするのが必要です。そこで、看護の日課表を作り、それに沿って世話をするという方法はいかがでしょうか。一日の予定が決まっていると、病人のそばに看護者が釘づけになることもなくなり、看護に一定のリズムができます。また家族の協力も得やすくなります。

☆ ☆ ☆

病気になるからといって、ただでなく心も弱くなってしまう。そんな病人の気持ちを理解し、慰め、励ますことができるのは、やはり身近な家族がいちばんです。しかし、病気が長びくと、看護者も疲れ、よい看護をするのが難しくなります。

病人の心身両面に行き届いた看護をするには、行きあたりばったりでなく

大切です。

病人の心身両面に行き届いた看護をするには、行きあたりばったりでなく

指して

飛車

金角行