

広報ふるさと

市の人口

	(8月1日現在)	(前月比)
世帯	15,013	(+6)
人口	56,298	(+49)
男	27,807	(+26)
女	28,491	(+23)

昭和58年9月5日 第137号

編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67) 0511



祭り

子どもたちにとって、祭りにでる露店は楽しみの一つ。金魚すくいや輪投げに子供たちの目が輝きます。

(青堀駅前通りでの富津ふるさとまつりで)

9月号

お年寄りの智恵

ぞうりやざるを作らせたらびつくりするほど上手なおじいさん。祝い事などがあるとその土地の習わしにとても詳しいおばあさん。お年寄りは生活の智恵袋です。

9月15日の敬老の日が、国民の祝日と定められたのは昭和41年のことですが、いまではもう秋の行事のひとつとして俳句の季節になるほど親しまれています。

この日は、多年にわたって社会に尽くして来たお年寄りを敬愛し、長寿を祝い、また国民すべてが、自分の老後に関心を持つ日でもあります。

最近はお年寄りのゲートボール熱が全国に広まるほど、スポーツも盛んになり、趣味や勉強に打ち込む姿も目立ちます。また「手づくりブーム」や「ふるさとブーム」で、お年寄りの智恵がヤングたちから評価されはじめているのも最近の傾向です。そこで、今回は身近かある材料や不用品を利用して、いろいろなものを作り楽しんでいくグループを訪ねてみました。

家庭でのお年寄りの役割を考えよう

現在、市内に80歳以上のお年寄りは138人います。昭和50年には74人でしたから、8年で2倍弱増えたことになりました。そう遠くない「高齢化社会」でのお年寄りの役割を真剣に考えたいものです。

手作りの巾着

今では祝い事の必需品

障子谷老人会

部屋の中には色とりどりの端切れが広げられて華やき、まるで夢の世界に踏み込んだような気持ちになりました。色や柄ゆきの組み合わせを工夫しながら、巾着づくりには余念のないおばあさんたち。障子谷老人会の方たちです。着物の端切れを利用して作った巾着やお手玉は、市

ていばいいのよ」という言葉はあります。

のけ者にされたい；つまり自分は役に立つ人間であるという自信と、自分のことは自分でやれるという気負いが、日々お年寄りの心の張り、生きるバネになっているのです。毎日のゲートボールの練習は楽しいけれど、従来のお年寄りの役割がしたくてもできなくなってしまうとなげいている人もいます。

今回訪問した桜井の尾坂重さんや富田伊三美さんも、家の仕事やゲートボールの練習の合間をぬって、竹ボウキを作っていますが「以前と比べると作れる本数も少なくなってきた」と話しています。

家庭では、お年寄りの役割分担をみんなで考えましょう。お年寄りは自分の役割を通して、家族との接点をもち、生きがいを見いだしていくのです。

アイディア続々…… 不用品の再生を楽しむ

鶴岡お茶飲み会

7月13・14・15日の3日間、中央公民館で開かれた市内老人クラブ会員の作品展で、ちょっと目を引いた「はり絵」のあじさい。色彩のあざやかさに惹かれて、どなたの作品かなとのぞいてみると、これがなんと、グループの作品。そこで、どのような方たちの集りかと早速訪ねてみました。鶴岡の綾部登良さんたち4



不用になった身のまわりのものが、装いを變えてよみがえるのを見ながら、何とも言葉ない生活の温もりを感じました。

人のこのグループは、自分たちのアイディアを持ちよって、リフォームなどを楽しんでおられます。風呂敷をちよつと工夫して手さげ袋に、ハンガーバックを利用して外出用のショルダーバック（これには更に、メガネや雨がさの小物を入れる



大切にしたい



中心に、60歳台の若いおばあさんも仲間入りして、巾着や鉦敷きづくりを楽しんでおられるという障子谷の皆さん。

「天羽地区の小学校に、手作りの竹ぼうきやぞうきんを贈って20年になります。ぞうきんは古くなったシャツなどを利用して作っています。以前と比べると今は、生地にポリエステルやテトロンが多く含まれているので、よいぞうきんができません」と笑って話されるのは桜井の尾坂重さん。それでも小学校では大変評判がよく、礼状が毎年たくさん届くそうです。



小学生からの礼状がたのしみ 竹ぼうきやぞうきんを贈って20年 — 三和老人会 —

ぞうきん作りにはりきる
台原のおばあちゃんたち

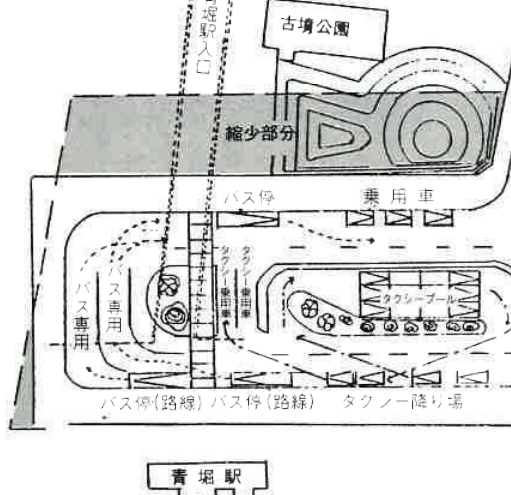


青堀駅前広場整備事業が縮少されいよいよ来春開始に

昭和44年に計画決定されていた青堀駅前広場整備事業が、いよいよ来年度から6カ年計画で開始されます。この事業は初め、近隣市町の都市施設整備に合わせ、駅前線の交通広場として青堀駅北側に600平方メートルで計画されましたが、富津沖埋め立ての縮少、遅延に伴い整備が遅れていました。

しかし、昨年からの埋め立て事業の進捗よく、東京電力の工事着工、街路事業の整備などにより、駅前広場の整備が急がれるため再調査したところ、青堀駅裏土地画整理事業により決定時にはなかった250平方メートルの広場が駅南側に確保されており、また、決定区域内の上野塚古墳の現状保存などにより、規模面積450平方メートルに縮少されることになりました。

なお、この計画変更は、富津市総合開発審議会、千葉県都市計画審議会の答申を経て、8月16日建設省の承認を受けて計画決定されました。



訪ねていったときは、ちょうど竹ぼうきを作っている最中で、慣れた手つきでハサミを動かしていました。



柄が太くてあまり見栄えはよくありませんが、いかにも頑丈そうな竹ぼうきです。柄を太くするのは枝を多く付けるため、ま

ず、細い枝を柄から抜けないようにしっかりと固定しきれいに巻き付けていき、その上にはりきりて作られた竹ぼうきは、市販されているものよりはずっと使いやすいそうです。



ご厚意ありがとうございます

社会福祉協議会に、福祉事業に役立てて欲しいと、次のかたがたから寄付がりました。

▽20万円

山田嘉広さん(二間塚)

金一さんに対する香料の一部を。

▽2千072円

匿名ご希望の方から。

▽1万1千500円

匿名ご希望の方から。

▽2万7千900円

安房郡鋸南町下佐久間85番地の東海建設株式会社から。

▽1千978円

羽賀三千代さん(御代原)から。

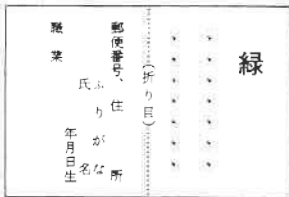
歌会始のお題は「緑」に

昭和五十九年歌会始のお題は「緑」と定められました。

詠進歌の詠進要領などは次のとおりですが、これについて疑問のある方は、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き返信用切手をはった封筒を添えて、九月末日までにお問い合せください。

○詠進要領

- (1)詠進歌は自作の歌で一人一首とし、未発表のもの。
- (2)用紙は半紙に毛筆で自書。海外からの詠進の場合は用紙は随意、毛筆でなくてもよい。
- (3)病氣や身体障害のために他人が代筆するときは、その理由を書いた別の紙を添える。



(約33センチメートル)

(4)書式は半紙を二つ折りにし、開いて右(約24センチメートル)に「緑」を記入し、左半(約24センチメートル)に郵便番号、住所、氏名、職業を記入し、右半に「詠進」を記入し、封筒に貼る。

○注意事項(次の場合は失格を)。

ちよつと一言

広報無線のチャイム

朝も早くから大きく響く広報無線のオルゴール。何とかならないかと思ひます。

我が家は、仕事の関係で就寝が夜中過ぎ、十分な睡眠をとるのには、起床はどうしても9時ごろになり、チャイムの鳴る6時半は、我が家にとっては熟睡中なので、現在は生活形態が多様化して、仕事も多種、6時半に起きている人、寝ている人、寝つく人といろいろ

ろです。朝は周囲が静かなだけに、歓喜の歌は大きく響き渡ります。せめて朝だけでもやめていただければ...

そこで、改善案を提唱:

- ①チャイムを中止する
- ②音楽を半分短縮する
- ③音質を変える
- ④音量を変える

千重新田 T・Cさん

(係から)

おっしゃるとおり生活形態は多様化しています。ですから、このことについて、皆さんもご意見をお聞かせください。

1一人で二首以上詠進した場合。

2既に発表された歌と同一、又は著しく類似している場合。

3詠進歌を、歌会始の行われる日以前に新聞・雑誌等、年賀状などによって発表した場合。

4代筆の理由書を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌。

5その他詠進要領によらない場合。

○詠進の期間

九月一日(十月十一日)まで。郵送の場合は十月十一日消印のものまで有効。

○あて先

〒100 東京都千代田区一番一号 宮内庁として、封筒に「詠進歌」と書き添える。詠進歌は小さく折って封入してもよい。

ポンプ操法大会

9/25 富津公園で

君津支部(3市1町)のポンプ操法大会が、9月25日午前9時から富津公園駐車場で行われます。

富津市史、残数わずか

お求めはお早めに!!

富津市史(史料集1・2 通史、富津市のあゆみ)は、第1巻を発売して以来たいへん好評をいただいておりますが、残数も少なくなりました。予約されてまだ購入の済まない方、また、購読をご希望の方は、お早めに教育委員会社会教育課でお問い合わせは、
お求めください。
史料集(1) 3500円
通史 5000円
あゆみ 1000円
お問い合わせは
社会教育課 ☎651111
3-1115

俳句

鉢巻の細くきりりと祭の子
稲葉多実子
井戸替をしてる客を待たせけり
小川多津子
幼な子の祭袴天着て拗ねる
大枝ふみの
茄子の馬脚ふんばって背を反らし
白井 秋声
山間の田毎の穂波ゆれあへる
加島 湊風

短歌

三日程置くが美味とふメロンの香頻りたちくる今朝の厨に
関原千代子
寺山に白ききだはし続き見ゆ
その高山に大師像建てり
綾部善兵衛
水面に著き一線残しつつ水中翼船湖群を離る
綾部 登良
五十一に今我なりて知る父に流す卒塔婆サイパンの沖
榎本きみ子
アルプスも八ヶ岳も霧に煙らひて小雨の中をバスに登れり
内野 ユキ
惑ひつつ娘へのダイヤル回せしが心抑へて受話器置きたり
長島三枝子



かたう散歩

宝竜寺受水水槽完成

この受水槽は、広域水道企業からの水を、市内に常に供給できるように造られました。容量は2000m³、7月25日から受水が始まり市内に送られています。



第18回君津地方社会教育振興大会

君津地方社会教育振興大会開かれる

8月17日、中央公民館で開かれました。当日は評論家加藤尚文さんの青少年健全育成と経済環境についての講演がありました。また、長年

社会教育に尽くされた方々の表彰もあり、市内から団体として富津市文化協会、個人として前中央公民館長の三宮賢治さん、婦人会役員をされている更和の石川房子さんと中の柏谷ミヤ子さん、それぞれ表彰されました。



残念！ 君商準優勝

全国高校野球千葉大会で君商が決勝へ進出、あわよくば甲子園初出場と期待されましたが、印旛高校に11対3で敗れました。(1/26 県総合運動場)

木更津航空祭、案内

とき 10月16日(日) 10時~15時
ところ 陸上自衛隊木更津駐屯地

行事内容

- 祝賀編隊飛行
 - 災害救助活動
 - 立体模擬戦
 - ヘリコプター曲技飛行
 - ヘリコプター体験塔乗(抽せん)
 - 中央高校ドリル演奏
 - 各種航空機展示
 - チビッコ広場
 - (1)ジープ試乗 (2)ヘリコプター地上試乗 (3)ミニ服着用コーナー (4)市内小学生創作展
- ※当日は8時から入門できます。



10月17日

23日は

「薬と健康の週間」

- ・医薬品は効果を正しく發揮させるために、使用の時間・量・方法を守りましょう。
- ・医薬品は、保存方法の注意を怠ると思わぬ事故のもとになります。
- ・医薬品は、医師や薬剤師など専門家と相談して買いましょう。

花見弁当

花見弁当

堅牢なつくりです。



花に月に雪に紅葉に、観劇や相撲にと、日本人の遊樂には昔から酒と弁当は付き物。今では弁当も、安易な仕出しや外食にかわって来ていますが、「店屋物」という言葉が存在するくらい昔は手づくりの弁当を自慢したものです。そのために、使う弁当箱にも、今では想像もできないほどいろいろなものが工夫されています。ここに紹介する相馬孫隆さん(竹岡)の所蔵の弁当箱もその一つ。

東北、北陸、関西では、今でもこうしたものが使われているところもあり、中には高蒔絵の豪華なものまでありますが、生活様式や文化の違いによるのでしょうか、房総で

はあまり見掛ける機会がありません。四季の行楽にこうした弁当箱を持ち出し、緋毛氈の上で飲をつくした昔人の、自然への想いと優雅さがしのばれます。行楽もすべてインスタントというののも一つの進歩なのでしょうが、どこに行っても空カンや折箱の山というのではいただけません。こうした弁当箱なら、恐らくゴミ一つ出ないでしょう。美しく丈夫で何年でも大事に使えるもの、それが古来日本人が器物に寄せたところでした。こうした弁当箱を見ていると、物資に恵まれた使っている時代と言われる現在だからこそ、心の貧しさが思われたいですね。

福祉大会

今年も富津市で!

— 君津郡市心身障害児者の —

心身に障害をもつ方がたが、それぞれの障害を克服し、自立更正の実をあげて幸せな社会生活を営むことができるように、処遇や保障に対する社会の正しい理解と協力、そして会の育成を目的に福祉大会を開催します。一般の方がた

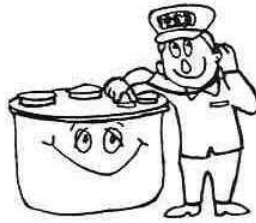
もご参加ください。
○日時 10月12日 10時~13時
○会場 中央公民館

参加ご希望の方は、福祉事務所の保護係(☎670574)へお申し込みください。

し尿浄化槽は法定検査を

し尿浄化槽は、処理対象人員500人以下のものについては、1年以内ごとに1回の定期検査を受けることが義務づけられています。

検査手数料は次のとおりです。検査の申し込みは、(社)千葉県浄化槽検査センター(☎0472466283)へ、問い合わせについては県庁環境部生活環境課浄化槽係(☎0472232758)へどうぞ。



手数料表

人 槽	処理方式	単独浄化槽	合併浄化槽
5人~10人		4,000円	5,000円
11~50		7,000	9,000
51~100		10,000	12,000
101~300		12,000	14,000
301~500		14,000	16,000

0472466283)へ、問い合わせについては県庁環境部生活環境課浄化槽係(☎0472232758)へどうぞ。
ご利用ください!!

幼児期の

家庭教育相談

千葉県教育委員会では、お子さんのよりよい成長を願って、2・3歳児を第1子におもちのご家庭を対象に、しつけの進め方などの情報を提供しています。資料等は一切無料です。どうぞご利用ください。

税のメモ

無料相談

「財産をもらったときの税金はどうなる」
「土地や建物を売ったとき」
「こんなとき、あなたはどうしますか。とかく、人にものを尋ねるといのはおつこうなものです。が、こと

の9時40分~55分)
◎巡回相談(9月~10月県下17会場)
◎千葉テレビ放送(8月~2月、毎週日曜日)

税金に関しては「聞くは一時の恥」にもなりません。気軽に税務署にお尋ねください。専門の相談官や指導官が「正しい税知識で適正な納税」をモットーに、皆さんの相談に応じています。相談は匿名でも結構ですが、事実関係だけは明確に伝えましょう。前提が違うと、全く違った答が出てしまいますので、ご注意を!

面接指導と研究集会

社会通信教育受講者に

文部省認定の社会通信教育の受講者を対象に、面接指導や相互研究交流を行う研究会を、次の要領で開催します。
期日 9月11日(第1回)、11月20日(第2回) いずれも9時30分から16時まで。
◎9時30分~10時 受付
◎10時~16時 面接指導
◎10時~16時 面接指導の内容
簿記・校正・保育・英語(1・2級)・アマチュア無線・和裁・洋裁・栄養と料理・書道・レタリング・速記・建築
携行品 学習に必要な用具と昼食
経費 無料(課程によっては教材費の実費を徴収することがあります)

会場 県立千葉女子高等学校 千葉中台町824
(国鉄稲毛駅下車徒歩15分)

日程 第1回

◎9時30分~10時 受付

◎10時~11時40分 開会・オリエンテーション・体験発表・講演

◎12時40分~16時 面接指導

問合せ先 県教育庁社会教育課 ☎0472234072

告知版

公民館だより (9月分)

- ▽敬称略
- ▽茶道教室 9月9日 11時30分 講師 安井正幸
- ▽詩吟教室 16日 13時~16時 講師 伊藤静風
- ▽市民コーラス 16日 13時~16時 講師 長谷屋初枝
- ▽絵画教室 18日 10時~17時 講師 地引孝作
- ▽陶芸教室 27日 9時~12時 講師 箱田和平
- ▽さくら婦人学級 20日 9時30分
- ▽高齢者教室 26日 13時
- ▽明日の親のための学級 29日 9時30分 開講式(まだ申込みのない方もどうぞ)
- ▽書道教室 お休みです。
- 文化祭 11月3・4・5・6日
- 展示書道・絵画・写真などを、今から作品のご準備を。
- 県や諸市もご参加を。

相談日 (9月分)

- ▽人権・行政・心配ごと相談 10時~15時 富津出張所
- 中央公民館(特設) 本庁
- 富津出張所 大佐和出張所
- 本庁(特設)
- ▽結婚相談(敬称略) 本庁和室10時~15時 相談員 石渡万寿枝 三田みつ
- 三田みつ 三田みつ 三田みつ
- ▽交通事故相談 本庁和室10時~15時 9月12日・10月11日
- ▽消費生活苦情相談 19日 10時~12時 大佐和出張所
- ▽漁民就業相談 13時~15時 富津出張所
- 富津出張所就業相談室 9月16日・10月6日
- ▽農地相談 14日・29日 富津出張所
- 16日・30日 大佐和出張所
- ▽年金相談(厚生年金も) 10時~15時 富津出張所 中央公民館 富津出張所 本庁和室

市の職員募集

市では、昭和59年度採用の職員を次の要領で募集します。

- 職種・人員・資格
- 保健婦1名 昭和30年4月2日~37年4月1日生れの有資格者(来年3月資格取得見込者も)

○受付期間 9月17日~9月30日

○試験日 10月24日

○受験手続き 履歴書を総務部秘書課あてに。郵送でもよい(締切り当日消印有効)
○提出と問合せ先 富津市湊260番地 富津市役所総務部秘書課 ☎670511・内線202・250

今日は国民健康保険税 第2期分の納期です。 国民年金保険料

棋士・大山名人が講演

君津地区政治学級に参加を!!

県選挙管理委員会と、明るく選挙推進協議会では、政治学級の受講者を募集しています。

この学級は、政治や選挙に

対して、皆さんの関心を高めたい。皆さんのために開くもので、受講料は無料です。今年、将棋の15世名人大山康晴氏を講師として招きました。皆さん、ぜひご参加ください。

▽日時 10月1日(土)13時30分～16時40分

「勝負と人生」
浅野勝人氏(NHK解説委員)

「国内政治の展望」

▽募集人員 500人

▽この学級について詳しいことは、市の選挙管理委員会(☎673117)にお問い合わせください。

交通安全は家庭から

9/21～9/30 秋の全国交通安全運動

今年21日から30日まで行われる秋の交通安全運動では、○歩行者と自転車利用者、特に子供と高齢者の交通事故防止

○二輪車の安全な利用
○安全運転の確保
○シートベルトの着用を、重点目標にしています。そしてスローガンは

創造と開発

大隅正志さん

大きな生産力と品質の良さを誇りながら、日本産業に対する世界の評価は、決して高いものではないと言いますが、これは日本産業が多く外国の開発した技術の輸入にとどまり、自ら開発する創造の努力を欠いているからだと言われます。

大隅正志さんのアルギン酸製造の技術は、世界からも高い評価を受けていますが、ここで紹介する二問塚



これはアルギン酸製造工程から出る副産物を、砂鋳型粘結剤として利用することによって、鋳物の通気性をよくし

は、一般にはとても理解できそうもないものですが、これが世界に誇る日本自動車産業の一部門に生きていくということ、富津市民として知っておいていいことでしょう。

大隅さんは、生来の科学者らしく、このほかにも、まだ幾多の研究を手がけているといふことですが、何分にも企業秘密に属することでもあり、研究の独自性にもかかわることなので、ここでは来ません。



第28回

小坂慎子さん

こうした中であって、大隅の君津化学KK(代表笠原文

陣を代表する一人。今では君津化学をやめ他社の人となつていますが、大隅さんが残された研究は、いまニッサン自動車

の自動車の製造に利用され、日本の自動車産業に大きな貢献を果しています。

この化学分子式の理論など

クッション性を持たせるという研究です。この粘結剤を用いた鋳型の利用によって、鉄の分子配列に変化が生じ、それが鉄の強度を高めるのだと言います。

建設業者の経営事項審査説明会

10月から行う建設業者の経営事項審査に先立ち、9月12日午後1時から、木更津市民会館で説明会を開きます。なお、同時に、県が発注する工事、測量、設計、調査などの業務委託と資材購入の、入札参加資格審査に関する説明などを行いますので、関係者はご出席ください。

公園緑地

写真コンクール

県では、緑豊かな都市づくりの一助にしたいのと考えから、公園緑地の写真を、広く募集することになりました。題材は、県内の都市公園、緑地の特徴を生かしたもので自由です。次の要領に従い、奮ってご応募ください。

下水道の必要性を作品に表わそう!

9月10日は全国の下水道促進デー。皆さんに下水道に対する理解と、整備促進への協力を願うために、広く皆さんから作品の懸賞募集を実施します。奮ってご応募ください。

実施要領

- 図画・ポスターの部
 - ・参加資格 (下水道施設のある風景等) 規格 B4/A2判以内、画材は自由、ポスターには「新下水道法施行25周年記念」または「9月10日全国下水道促進デー」の文字を記入
 - 作文の部
 - ・参加資格 小学生、中学生
 - ・規定 40字詰原用紙に縦書きで、小学生2～4枚、中学生4～5枚以内
 - 標語の部
 - ・参加資格 一般
 - ・規格 官製はがきで1枚以内、2案以内、応募点数は自由

締め切り 11月10日
問合せと送り先
君津市久保2-13-1
君津富津広域下水道組合
☎6116001

〒261-91
千葉中央郵便局私書箱40号
千葉県都市部整備課公園計画係
☎0472-233617

●麻しん(はしか)3種混合受付
時間...9:30~11:30

期日	場所
10月3日	本庁保険衛生課、保健センター、富津・峠上・関豊出張所
4日	本庁保険衛生課

対象
(麻しん) = 57年3月1日~57年3月31日生れ、18~72カ月の未接種者も受付けます。母子手帳と印鑑をご持参ください。(3種混合) = 9~24カ月未満の接種希望者は費用3,600円と母子手帳、印鑑を持参してお申込みを。24カ月以上になりますと集団接種なので個人通知をします。費用は無料です。

●3種混合 受付時間...13:15~13:45

期日	場所・対象
9月20日	富津出張所(2期) 54年7月1日~55年3月31日生
10月11日	富津出張所(1期1回目)
17日	市民会館()
25日	中央公民館() 56年3月1日~9月30日生

●乳児健康診断 受付時間...13:00~13:30

期日	場所・対象
10月17日	市役所和室
18日	富津出張所 58年5・6月生れ
19日	保健センター

ほけん

このページに関するお問い合わせは、保険衛生課(☎077-0511内線244・246)へ。

●一般健康相談 時間...9:30~15:00

期日	場所・対象
9月20日	老人憩いの家
21日	市役所和室
21日	保健センター
22日	富津出張所
10月3日	金谷公民館 一般
4日	保健センター
4日	富津出張所
5日	市役所和室

●乳児健康相談 時間...10:00~15:00

期日	場所・対象
10月5日	富津出張所 生後6カ月
6日	市役所和室 ~12カ月
7日	保健センター

●ポリオ生ワク(1回目)
受付時間...13:15~13:45

期日	場所・対象
10月6日	富津出張所 57年10月1日~
13日	市民会館 58年3月31日生
20日	中央公民館

●精神衛生相談 時間...13:00~15:00

期日	場所・対象
10月14日	市役所和室 一般

尊い人命を救う輸血用血液は、皆さんの暖かい善意に支えられていますが、千葉県は、交通事故や労働災害の多発で輸血用血液が大巾に不足しています。

市では、次の日程により献血を行います。献血をすると、コレステロールなど7項目の血液検査結果表がお手元には届けられ、自分の健康を知るうえの参考にもなります。ぜひご協力ください。

献血にご協力を!



葉保子ちゃん(1歳)

竹岡 磯貝幸雄、美智子さん2女

いつもは人見知りするけど、今日はなぜかご機嫌なジュースを飲みながら、お話ししました。

実施日	時間	場所
% (用)	10:00~11:30	市役所駐車場
	13:00~14:00	黒田精工株
	14:10~15:00	株尾崎製作所
% (女)	8:30~9:50	富津市消防署
	10:00~11:30	林時計工業株
	13:00~15:00	市民会館
% (体)	10:00~12:00	富津地区公民館 青堀分館
	13:30~15:30	東町公民館
対象	・満16歳~65歳未満の方 ・体重が男子45kg、女子40kgを超える方 ・血液比重が1.05以上 最高血圧101ミリ以上の方	

自分で作る自分の健康

夏バテ回復法

朝夕の風に秋が感じられる9月。さあ頑張らなくては...と思いつながら、何となく体がだるい、食欲がない。いわゆる夏バテですが、この夏バテはどうして起こるのでしょ。

暑い暑いと冷たいものを食べ過ぎたり、冷房にあたり過ぎたりにも原因があります。夏は胃酸が欠乏しやすく、血液の主な栄養素であるタンパク質や鉄分の消化・吸収が衰えて、貧血しやすくなります。また、日本人は元来、湿度の高いのに慣れているのですが、最近では冷房設備の普及で湿度に対する抵抗力が弱まり、結局、こんなことから食欲をなくし、十分に食事のできないことが第1にあげられます。夏バテの回復法は栄養をとって体力を回復させることと食べるわけです。食欲を増すように食事のとり方を工夫しましょう。

肉休・精神疲労、ストレ

朝夕の風に秋が感じられる9月。さあ頑張らなくては...と思いつながら、何となく体がだるい、食欲がない。いわゆる夏バテですが、この夏バテはどうして起こるのでしょ。

暑い暑いと冷たいものを食べ過ぎたり、冷房にあたり過ぎたりにも原因があります。夏は胃酸が欠乏しやすく、血液の主な栄養素であるタンパク質や鉄分の消化・吸収が衰えて、貧血しやすくなります。また、日本人は元来、湿度の高いのに慣れているのですが、最近では冷房設備の普及で湿度に対する抵抗力が弱まり、結局、こんなことから食欲をなくし、十分に食事のできないことが第1にあげられます。夏バテの回復法は栄養をとって体力を回復させることと食べるわけです。食欲を増すように食事のとり方を工夫しましょう。



疲労回復には、お風呂も大切な要素。しかし、食後はよくありません。食前に入浴することが、胃腸の消化吸収能力を強化させ、精神的ストレスの解消にも役立ち有効です。

手をつなぎみんなで作る住みよい富津...一声運動