

広報 富 津

市の人口	
(12月1日現在)	(前月比)
世帯	15,027 (+16)
人口	56,340 (+35)
男	27,803 (+6)
女	28,537 (+29)

昭和59年1月5日 第141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



こま 独楽回し

テレビゲームなどの普及で子供たちが、戸外で遊んでいる姿が、あまり見られなくなりました。お正月ぐらいは、たこ揚げやこま回しに興じてはいかがでしょうか。

1月号

あけまして
おめでとうございませう

今年には十二支の一番手、ネズミの年です。十二支にはトラとかタツとか立派な動物が多いのに、なぜネズミがトップバッターなのか。これにはいろいろ説があります。古事記に

ネズミが火の中から大國王命を助け出す話があるからでしょう。特に白ネズミは、昔、大黒様の使者といわれ、吉兆とされてきました。今年が、明るい良い年でありませう。

初夢

黒坂 正則

あけましておめでとうございませう。

早いもので、市政を担当させていたから一年近くになりました。この間二十一世紀を見通した展望に立って、昭和六十五年を目標とした長期構想のもと、住みよい活力のあるふるさとづくりのため、日々の行政に携わっています。

二十一世紀という、ずいぶん遠い先のようにですが、今年生まれればかりの赤ちゃんが高校を卒業するころには、

新しい二十一世紀に入ります。そこで一つ思い切ったタイムトンネルをくぐって、夢を交えた十七年後の富津市をのぞいて見ましよう。

市は人口八万から十万人くらいの中都市に成長しており、その中心部は近代的な市役所や充実した市民・文化会館、図書館、最新医療施設などが立ち並び、この一帯は市の核としてふさわしい都市づくりが進められており、良く整備された道路が市内の各地から

通じて来ています。

千葉県と神奈川県を結ぶ東京湾横断道路は、

少し前に木更津と川崎間が開通し、およそ十分ばかりの距離となり、交通の大動脈として大いに利用されていますし、富津と横須賀を結ぶ港口部の架橋も調査を終わり、いよいよ着工の段階に入っています。

東関東自動車道は大分以前に富津市まで延びて来て、千葉市とは二十分位の快適なドライブウェイが出来ました。国鉄内房線はもちろん複線電化されており、市内の各地に小規模ながら環境の良い住宅地が出現して来ました。

一方、北部埋立地の工場群は順調に稼働しており、港湾は大小の船舶でにぎわい、朝夕は青堀駅や附近の道路が通勤者であふれています。浅間山跡地も、I・C等の企業

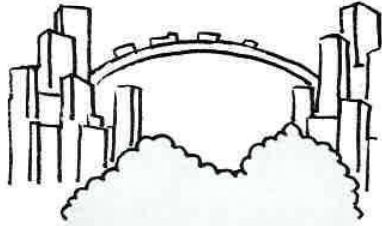
が着々と進出し始めてきました。各地の農業構造の改善はめざましく進展し、沿岸では栽培漁業が盛んになり、生産物は大消費地に向けて高速道路を通じて日夜送り出されています。

海や山の観光地も整備開発され、季節ごとに、横断道路や内房線等大勢の行楽客が訪れて来ます。

都市化に伴って、小中学校も高校も数校増えていて、ようやく各地に市の木である桜の名所が出来てきて、春は花らんまんといふ物客でにぎわうことでしょう。

埋立地沿いの緑地も、その間に造られたスポーツ広場は、浅間山のそれとともに市民の健康と体力づくりに大いに役立っています。

さて、ここで又タイムトンネルを通して現実に戻って見ると、今日のように目まぐるしく変化する世界の情勢や、日進月歩の科学技術の発達などのように日本経済に影響するが、今から十七年先を予測する事は大変むずかしい冒険ですが、単に初夢とする事なく、これ等の実現に、今年も又、一歩一歩皆様と共に前進して行きたいと思っております。



第32回

小坂橋子さん

「ポストンマラソンやニューヨークマラソンに、招待選手で出場することが自分の夢です。もし、この夢が実現できたら妻と子供と一緒に連れていきたい」と目を輝かせて話されるのは、先月行われた第18回福岡国際マラソン大会に、千葉県でただ一人出場した亀沢 にお住まいの平野等さん。

海外の大会出場が夢

平野 等さん (28歳)

東京マラソン大会に、標準を合わせ



力走する平野さん (先頭)

「この大会は、いつもあまりいい記録は出ません。気温がいつも少し高いせいでしょうか。いや、これが実力かも知れませんが、どちらかと言うと自分は、気温が低いほど調子が上って行くんです。千葉県記録を出した57年2月の第1回東京マラソン大会の当日も、みぞれまじりの寒い雨の日でした」

平野さんは木更津航空自衛隊に勤務されており、毎日、仕事の合間をぬって練習に汗を流しています。時には職場から自宅まで走って帰ったり、休日には、鴨川や清澄山まで弁当持ちで、一日がかりで走りこみにでかけるということです。「清澄山まで往復100キロぐらいはあるでしょうが、帰ってくるのとひざががくがくになります」と笑って話す顔は、走ることが好きで好きでたまらないという子供のような表情でした。

今は2月に行われる第3回東京マラソン大会に、標準を合わせ

(1)人件費の状況 (普通会計決算見込)

区 分	人口 (住民基本台帳)	歳出額 A	人件費 B	人件费率 (B/A)
昭和57年度	58,331 57,218人	千円 9,536,964	千円 2,783,350	% 29.2

(注) 人件費には、特別職に支給される給料・報酬などが含まれています。

(2)職員給与費の状況 (普通会計当初予算)

区分	職員数 A	給 与 費				1人当り 給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末 勤勉 手当	計 B	
昭和 57年度	(58.4.1) 640人	千円 1,403,072	千円 232,199	千円 612,572	千円 2,247,843	千円 3,512

(注) 職員数は一般職員の総数であり、職員手当とは扶養手当、通勤手当、住居手当等の各種手当 (退職手当を除く) をいいます。

(3)平均給料月額と平均年令の状況

(昭和58年4月1日現在)

区分	一 般 行 政 職	
	平均給料月額	平均年令
富津市	200,868円	37.6歳
国	208,297円	40.1歳

(5)職員の経験年数別・学歴別

平均給料月額の状況

(昭和58年4月1日現在)

区 分	一 般 行 政 職			
	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	168,700円	208,500円	289,200円
	高校卒	147,578	179,700	248,300

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに市に採用され引き続き勤務している場合は採用後の年数をいい、学校卒業後市採用前に経験年数を有するものはその年数を含むものをいう。

(4)初任給の状況

(昭和58年4月1日現在)

区 分	一 般 行 政 職		
	大学卒	高校卒	
富津市	決 定 初任給	112,600円	94,700円
	採用2年 経過日の 給料月額	125,000円	101,900円
国	決 定 初任給	106,900円	85,900円
	採用2年 経過日の 給料月額	125,000円	91,500円

(6)一般行政職の等級別職員数の状況

(昭和58年4月1日現在)

区分 等級	標準的な 職務内容	職員数 人	構成比 %
1	部長・事務局長	9	2.4
2	課長・室長	34	9.1
3	主査	39	10.4
4	係長・主任	86	22.9
5	主事	205	54.7
6	主事補	2	0.5
計		375	100.0

(注) 1、富津市の給与条例に基づく給料表の等級区分による職員数です。2、標準的な職務内容とは、それぞれの等級に該当する代表的な職名です。

(7)期末・勤勉手当及び退職手当の状況

期末・勤勉手当		退 職 手 当		
(昭和57年度支給割合)		自己都合 勤奨		
期末	勤勉	最高限度額	61.05月分	80.4月分
6月期 1.4月分	0.5月分	勤続 20年	24.25	42.0
12月期 1.9	0.6	勤続 30年	47.25	66.0
3月期 0.5		勤続 35年	58.75	78.0
計 3.8	1.1			
合計	4.9月分			

(注) 1、期末・勤勉手当は民間の賞与等特別給に相当し、当市の支給割合は国・県と同じ年間4.9ヵ月分です。

2、退職手当は、千葉県市町村総合事務組合の退職手当条例で支給率が定められています。

(8)特別職の報酬等の状況

区 分	報酬等 (昭和58年4月1日現在)	期末手当 (昭和57年度支給割合)			
市 長	620,000円	6月期	1.5月分		
助 役	530,000				
収入役	470,000				
教育長	450,000			12月期	1.9月分
水道管理 議 長	430,000			3月期	0.5月分
議 長	340,000			計	3.8月分
副 議 長	295,000				
議 員	280,000				

(注) 現在の特別職の報酬等の月額、富津市特別職報酬等審議会の答申を受けて市条例に定められ、昭和57年8月1日から適用されています。

職員の給与などを公表

市職員の給与は、「地方自治法」及び「地方公務員法」に基づいて制定した、条例及び規則に従って支給されています。市民の皆さんにご理解をいただくため、その概要を次のとおり公表します。

文化財歳時すごろく



スタート

1月

2月

3月

4月



高宕山のサル生息地 (県指定)
 高宕山を中心に、富津市と君津市にまたがる約11平方キロの山地、200頭以上がいくつかの群をなして行動しています。
 上総湊駅→全東行バスで間豊駅下車。徒歩約1分で自然動物園に。

今月は、1月26日の「文化財防火デー」にちなんで、市内の文化財をめぐる歳時すごろくを作りました。
 コタツに入りながら、家族でお楽しみ下さい。



白山の大杉 (市指定)

白山神社の御神木。樹令約1000年。目通り6m。樹高約35m。市内最大の巨木で県下でも10指に入るでしょう。
 佐賀町駅→神野寺かマザー牧場行バスで宝篋寺下車。徒歩約5分。



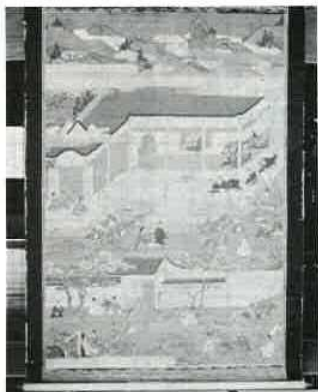
十夜寺の釈迦涅槃図 (県指定)

下絵は浮世絵の祖菱川師宣のものといわれ、父吉左工門(縫物師)の刺しゅうに成る立派なものです。毎年2月15日の涅槃会に展覧されます。
 上総湊駅→金谷フェリー港行バスで十夜寺前下車。徒歩約1分。



東明寺の木造薬師如来立像 (県指定)

高さ2.16mの一本造りの立像。藤原期と推定されるふくよかな尊容です。本堂正面に安置されてありますので、ガラス越し、いつでも拝観出来ます。
 上総湊駅下車。徒歩約10分



真福寺の清涼殿八宗論図 (県指定)

土佐派の祖、土佐光信の作と伝えられます。この美しさ、市内現存の絵画としては最高の傑作でしょう。展観されるのがほとんどなく、拝観出来ないのが残念です。
 大貫駅→上総湊行バスで小久保下車。徒歩約5分。



銅造地藏菩薩 (市指定)

房総西街道の竹岡南町にあり、享保5年(1720)の銘で、時代は新しいものですが、銅質良く尊容も美しく、露坐のためいつでも拝観出来ます。
 上総湊駅→フェリー港行バスで保育所前下車。徒歩約3分。

スタート
 スにもど

12月

ゴール

1・3・5
 が
 出た
 3つ
 す
 む

出
 スタ
 ース
 にも
 ど

10月

2つ
がる



光明寺の木造釈迦三尊 (市指定)

佐賀城主柳沢吉保の夫人の寄進と伝えられるもので、本尊と文殊・普賢の脇侍ともに美しいものです。本堂左手の釈迦堂に安置され、常時拝観出来ます。
佐賀駅から徒歩約10分。

3つすすむ

11月

9月

5つすすむ



吾妻神社の馬出し祭用具 (県指定)

馬出しという行事が現存するのはこの神社だけ。用具48点は民俗資料として県指定を受けています。
9月17日の例祭日に、岩瀬海岸で、その勇姿を見ることが出来ます。
岩瀬海岸は大興駅から徒歩約10分。



万福寺の銅造釈迦三尊 (県指定)

鎌倉慈眼寺から伝えられる正慶元年(1332)の銘があります。正慶は北朝の年号で、南北朝時代をしるほせる珍しいもの。
大興駅～富津公園行バスで篠部下車。徒歩約3分。



像法寺の宝篋印塔と石造層塔 (市指定)
県下でも類例の少ない石造層塔と、県下最古の宝篋印塔。何のための供養塔が大不明ですが、元弘3年などの銘があるところから、戦乱絶え間なかった鎌倉から幸北朝にかけての供養塔であったと思われる。
佐賀町駅/上総湊行バスで古舟下車。徒歩約5分。

8月

2・4・6
が出たら
6つさが
る!

7月

1回
休み

6月

萩生ヒカリモ発生地 (国指定)

国道127号線沿いにある洞穴内で発生。ヒカリモ自体は今では各地で発見され決して珍しいものではありません。しかし、我が国発見の第1号、毎年多量発生ということでも有名。見頃は4～5月の菜の花どき。
竹岡駅下車。徒歩約3分。



2と4が
出たら
3すすむ

5月

浅間神社のカッコ舞 (市指定)

市内に伝承されている唯一のカッコ舞。毎年7月1日、拝殿石段下の広場で保存会の人びとによって行われます。
バスを古舟上で下車。徒歩約5分。



歳末たすけあい募金

93万6千343円に

歳末たすけあい募金での皆さんのあたたかい善意は、毎年多くの恵まれないかたがたに贈られています。

今回も、12月で呼びかけを行いましたところ、12月10日現在で93万円もの募金をいただきました。お寄せいただいた方は、次のとおりです。

(今月は12月10日までの方を紹介します。12月11日以後は次号になりますのでご了承ください。敬称は略します。)

- ・熊切勉 5万円・山睦会 1万2376円・東弘里 30万円・能登勝治 2万円・庄司市之助 1万1680円・今村マリ子 5万円・太田長寿会 2582円・泰豆腐店 1万8090円・天羽地区民生委員 母子推進員一同 4万8000円・千葉県ポウライズ連盟君津支部 10万円
- ・林時計社員一同 1万5970円・平野常雄 1万6133円・日本水道株式会社 20万円

▽高麗芝・肥料(10万円相当) 元木誠さん(亀田) から、校内の環境美化のためにと佐貫中学校へ。

▽カイズカイブキ50本(植樹も) 8万5千円相当 平野周二さん(大堀) から、校内の環境整備のためにと青堀小学校へ。

▽カイズカイブキ50本(植樹も) 8万5千円相当 鈴木卯太郎さん(大堀) から、校内の環境整備のためにと青堀小学校へ、

▽スベリ台一式・トラックマターク・ブランコとはんとう棒の保全修理(50万円相当) 石村建設株式会社(大堀1番地) から、児童の体づくり推進のためにと青堀小学校へ。

▽教室内掲示板(36万円相当) 白井清司さん(志駒) から、学校教育施設の充実のためにと環南小学校へ。

▽灯油2722ℓ(24万5千円相当) 吉原商事株式会社(湊81番地) から、市内の保護世帯の方にと。

▽社会福祉事業に役立てて、次の方から、社会福祉協議会に寄付がありました。

- ・まきの木会(木更津市中央3-4-18) から3万円を、
- ・神田音楽教室(大堀1757番地) から4万5423円を、
- ・藤サンレー(君津市東坂田3-2-12) から、12月11日に行われた障害児者のクリスマスパーティーの経費の一部にと2万1220円を。

お米は

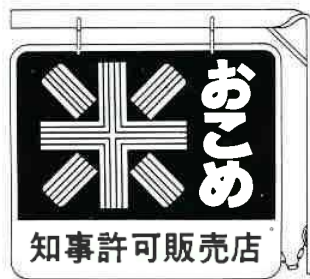
正しい流通ルートで!!

皆さんの主食である米は、食糧管理法で流通経路が決まられています。

近年は、米の過剰と消費生活の多様化で、皆さんの関心から遠い存在かも知れませんが、需給事情に合わせて米の安定供給ができるように制定されているのです。

米は、直接政府が買入れて売り渡している「政府管理米」と、国の計画の中で、生産者が政府を通じて指定法人への委託という決められたルートに従って売り渡している「自主流通米」とがあります。

米を販売するには、知事の許可が必要です。これは、生産から消費に至るまでの、流通業者の地位と責任を明確にし



地色は青色です

許可を受けている販売店には、図のような青い統一看板がかけてあります。米は、この統一看板のある店で買いたしましょう。

市民憲章推進大会

とき 2月4日(土)13時30分～
ところ 中央公民館

演題 『人間と動物の生活』
講師 古賀忠道さん

講師のプロフィール
古賀さんは、上野動物園の現園長をつとめられた方で、生物基礎(財)世界野生生物基金(財)日本委員会会長・(財)東京動物園協会理事と活躍です。

とき、見
頃を誘
お話を…お
話…お話を…お
話…お話を…お
話…お話を…お
話…お話を…お

職業訓練生募集

県立千葉高等技術専門学校

●科目と資格
●第1洋裁科(中卒以上見

●申込みと照会は
千葉市都町2-1-12
県立千葉高等技術専門学校
千葉02-7633

●申込みと照会は
千葉市都町2-1-12
県立千葉高等技術専門学校
千葉02-7633

●申込みと照会は
千葉市都町2-1-12
県立千葉高等技術専門学校
千葉02-7633

告知版

公民館だより

(1月分)

相談日(1月分)

- ▽人権・行政相談 10時～15時 富津出張所
 - ▽大佐和出張所 大佐和出張所
 - ▽本庁 富津出張所(特設)
 - ▽結婚相談 (敬称略) 10時～15時 本庁 相談員 玉利房子
 - ▽大佐和出張所 石渡万寿枝
 - ▽富津出張所 三田みつ
 - ▽本庁 相談員 玉利房子
 - ▽大佐和出張所 石渡万寿枝
 - ▽消費生活苦情相談 10時～12時 本庁市民相談室
 - ▽交通事故相談 10時～15時 本庁市民相談室
 - ▽漁民転業相談 10時～15時 富津出張所職業相談室
 - ▽農地相談 10時～15時 富津出張所
 - ▽年金相談(厚生年金も) 10時～15時 富津出張所
- ▽茶道教室 26日 9時30分 初釜です(仏母寺で)
- ▽絵画教室 29日 10時～17時 講師 地引孝作
- ▽陶芸教室 24日 9時～12時 講師 鎗田和平
- ▽市民コーラス 20日 13時～16時 講師 長谷屋初枝
- ▽詩吟教室 19日 13時～16時 講師 伊藤静風
- ▽書道教室 30日 13時～16時 講師 禮合孝
- ▽さくら婦人学級 18日 9時30分～12時 講師 石渡勇
- ▽高齢者教室 25日 13時～16時 講師 野口岡治
- ▽あすなろ教室 20日 13時～15時 講師 金井博
- ※成人式は、1月15日、中央公民館で8時30分から行います。

郷土の歴史・文化にふれよう!

—市民文化教養講座で—

この講座は、市民憲章推進協議会の教育文化部会が毎年行っているものですが、今年は2月18日・25日・3月4日の3日間行います。参加を希望される方は、2月9日までに申し込みください。ただし、この講座は理論↓現地見学

市民文化教養講座
 座に参加して、あなたも、郷土の史跡や自然にふれてみませんか。

この講座は、市民憲章推進協議会の教育文化部会が毎年行っているものですが、今年は2月18日・25日・3月4日の3日間行います。参加を希望される方は、2月9日までに申し込みください。ただし、この講座は理論↓現地見学

第1日 (2月18日(土))
 会場 中央公民館
 12時30分〜13時 受付
 13時〜13時15分 開講式
 13時15分〜16時55分 (講義)
 総論 菱田忠義
 富津市の古代 野中 徹
 富津市の近世 八田英夫

第2日 (2月25日(土))
 会場 中央公民館
 12時40分〜13時10分 受付
 13時10分〜16時20分 (講義)
 富津市の近世 八田英夫

第3日 (3月4日(日))
 近現代 小沢平二郎
 見学だけという参加はご遠慮ください。

講座内容と講師
 (敬称は略します)
 8時30分〜55分 受付→教
 育委員会へ

み)を持参のこと)
 ○申し込み方法 住所・氏名・年齢・職業をはがきか電話で、2月9日午後4時までに教育委員会社会教育課(小久保2958-1 ☎65-11113-5)へ。



俳句

日の温みあるうち小豆叩かねば
 海までの野菊の径を築しみに
 佐野しげを
 平野ふき子

短歌
 千曲川の氾濫知らざる蓼科へ
 友と旅行く列車の中に
 大森 秀子

山茶花の日毎咲きつき冬深む
 志波 とく
 磯千鳥舞子の浜に遊びをり
 織本 正子

立冬の日のあたたかく香れに
 大野 遥

差し出せる傘を持たずに息は
 行けり昼過ぎて激し降る雨の
 音 小沢 晶代

隣り家の新居の庭に並びあり
 小さな挿し木どれも芽吹きて
 鶴沢香代子

税のメモ

確定申告は 2月16日から

所得税の確定申告は、2月16日(土)から受け付けます。

確定申告を必要としないサラリーマンでも、次のような場合には、確定申告によって所得税が還付されることがあります。

- ①災害などで、住宅や家財にかなりの損害を受けたとき
- ②病氣やけがなどで、多額の医療費を支払ったとき
- ③マイホームを取得し、入居したとき

です。一般の確定申告は2月16日から3月15日までですが、還付申告の場合は、2月16日

たばこ消費税は暮らしの中に生かされています



扶養控除対象の所得限度額 3029万円から

個人の住民税に係る地方税法の、臨時特例に関する法律が、昭和58年11月29日に公布

されたことにより、昭和59年度分の個人の住民税に限り、次の措置が講じられること

- ①配偶者・扶養・基礎控除額は、地方税法に定める金額にそれぞれ7千円を加算した額に
- ②配偶者・扶養控除の適用となる者の所得要件は、給与所得等に係る所得限度額を現行の29万円から30万円に
- ③勤労学生控除の適用となる所得限度額は、52万円から53万円に
- ④寡婦の範囲等に関する、地方税法施行令などに、技術的な読替えを行う

この公布によって、広報ふっつ12月号でお知らせした主婦のパートの収入に係る記事のうち、配偶者・扶養控除は29万円が30万円に、年収79万円が80万円にかかります。

県営住宅の入居者を募集

市内千種新田にある県営住宅では、次の要件で入居者を募集しています。ご希望の方は、市役所建設部管理課に用意してある申込書によって、財千葉県都市公社県営住宅管理課(千葉市中央4丁目17番3号、袖ヶ浦ビル内)にお申し込みください。

登録年月日	車種	積載量	車検
51・5・26	マツダ	2トントラック	有
51・5・26	〃	〃	〃
51・11・30	ニッサン	〃	無
51・11・30	〃	〃	〃
53・6・26	〃	〃	有
54・7・19	マツダ	〃	〃

ごみ収集車 売却のお知らせ

市では、環境センターで使っていたごみ収集車を売却することになりました。売却する収集車は次のとおりです。ご希望の方は、環境センターへお申し込みください。

◎申込期限 1月25日(土)16時まで
 ◎申込先 富津市環境センター
 富津市桜井字不動谷8の1 ☎37-2020

●麻しん(はしか)・乳幼児3種混合受付
時間…9:30~11:30

期日	場所
2月1日	市民会館、保健センター、 富津・峰上・関豊出張所
3日	市民会館

＜対象＞
麻しん=57年7月1日~31日生れ。このほか18~72カ月の未接種者も受け付けます。母子手帳と印鑑をご持参ください。
乳幼児3種混合=9~24カ月未満の接種希望者です。費用3,600円と母子手帳・印鑑を持参してお申込みを。24カ月以上は集団接種となり個人通知をします。費用は無料です。

●乳児健康診断 受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
2月15日	市民会館
16日	富津出張所 58年9月・10月生
17日	保健センター

●3種混合 受付時間…13:15~13:45

期日	場所・対象
1月10日	富津出張所(1期3回目) 56.3.1
18日	市民会館 () ~9.30
27日	中央公民館 () 生れ
2月2日	富津出張所(2期)
9日	市民会館 () 55.4.1
16日	中央公民館 () ~9.30生れ

※3種混合予防接種の第2期は、1期3回目(2混は1期2回目)を接種後、1年~1年6カ月の間に受けます。対象年齢外でも、5歳6カ月未満の幼児で1期3回目終了後1年~1年6カ月であれば受けられます。

ほけん

このページに関するお問合せは、
健康管理課(☎67-0574)へ。

●精神衛生相談 時間…13:00~15:00

期日	場所・対象
2月10日	富津出張所 一般

●一般健康相談 時間…9:30~15:00

期日	場所・対象
1月18日	老人憩の家(富津)
23日	市民会館・保健センター
24日	富津出張所
2月1日	金谷公民館
2日	市民会館・富津出張所
3日	保健センター

●乳児健康相談 時間…10:00~15:00

期日	場所・対象
2月3日	富津出張所 生後6カ月
6日	市民会館 ~12カ月
〃	保健センター

●3才児検診 受付時間…13:00~13:30

期日	場所・対象
2月7日	市役所3階 55年10月1日
8日	中央公民館 ~12月31日
9日	富津出張所

おんちやせがかり

奈美紀ちゃん(1歳1カ月)

上飯野

岩崎明広・恵子さん長女

ワンちゃん、いっしょに遊びましょ。



宏幸くん(1歳5カ月)

ボク、動物や車の絵本が大好きなんだ。

小出好夫・美津枝さん長男



忍くん

(1歳2カ月)

小久保 木田徳治
・幸子さん長男

急に笑えって言った
って、できないよ。



運動のすすめ

健康な精神は健康な身体に…と云われているように、無為無策に過ごしているだけでは絶対に健康な身体は生まれません。ましてお年寄りには感冒や骨折で長く寝込んだりすると、うつ病やボケが起こって来ます。

一般的に一日の過ごし方を見ますと、一般人は全くの余暇が3時間なのに對して、お年寄りは一日の大半が余暇という結果が出ます。この多量な余暇をどう過ごすかが、健康を保つ「かぎ」と言えるようです。

そこで頭と身体の運動に、次のようなレクリエーションはいかがでしょうか。

集団レクリエーション 積極的に人に接することで、頭の運動ができますし、ひとりではくじけることも、互いに助け合って行ける良さがありません。

動的レクリエーション 手芸、書道、囲碁、将棋は、心を落ち着かせます。が、静かなことばかりでは老化が早くなります。身体を適当に使うゲーム、ボール、ハイキング、園芸、体操、ダンスなども

お年寄りの健康…②

交通事故の防止は

お年寄りの不慮の事故のうちで、その半分は交通事故だと言われます。歩行中と自転車乗車中が大多数で80%、特に、夕方の4時から8時ごろが最も発生の多い時間帯です。そこで気をつけたいことは、

- (1) 交通ルールは必ず守りましょう。
- (2) 外出するときは足に合った靴をはき、動きやすい服装で、重い荷物は持たないよう。
- (3) 疲れたら、無理をしないで安全な場所ですと休み。
- (4) できれば誰かと一緒に。

学習レクリエーション

仲間での研究や討議・調査など、楽しみながら頭の運動をしたいもの。

社会的レクリエーション

楽しみは自分の為だけではなく、地域活動・社会奉仕もレクリエーションの中に入れます。

これらの運動は、疲労を残さず、軽く汗ばんで気分転換ができたと思う程度を目安としてください。