

## 敬老会

9月13日、町民体育館と岡垣中学校の体育館で敬老会が開催され、米寿などの長寿表彰が行われました。昼食をとりながらの演奏会にもさかんな拍手がわき、楽しい一日をすごされました。

10月10日～16日

# 40歳からの健康週間

# 老後の備え、大丈夫ですか

十月十日は「体育の日」、またこの日から十六日までの一週間は「四十歳からの健康週間」です。これは、壮年期からの健康づくりと成人病予防のための週間です。

老後の準備は四十代からといわれますが、これは経済面に限ったことではありません。健康についても、老後への備えが必要です。財産、健康を失わないようにしましょう。

## 運動しないと生きていけない

人間は動物ですから、動いているのが本来の姿です。食べ物を得る、水をくむ、火を起こす……ほんの数十年前まで、こういったことに對して今よりも体を動かしていたはずですが。

科学技術の進歩は、このような労働から逃れようとした努力の積み重ね、と言えるでしょう。

その結果、蛇口をひねれば水が得られ、スイッチ一つで火が起るといったこととともに、一方で「運動不足」という大問題を抱え込んでしまったのです。

## 宇宙飛行士と運動不足

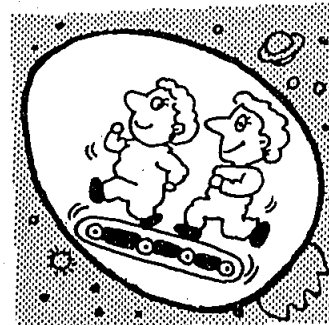
運動不足——病気で寝ている人を別にすれば、宇宙飛行士の例が

考えられます。狭い宇宙船の中で足腰の負担がない無重力状態を過ぎさなければなりません。

宇宙飛行で最大の危険は、体重ゼロという状態に人体が慣れ切ってしまうこと、といわれています。こういう状態では、重力の負担がかからない足腰の筋肉に血が流れにくくなってしまいます。使わない自転車ハンドルやギヤに油が通わなくなったことを思い浮かべてください。放っておくと動かなくなってしまうはずですよ。

これを防ぐためには、絶えず動かしてやらなければなりません。一九七八年に「サリュート六号」で百四十日間も宇宙に滞在した宇宙飛行士の例では、午前八時起床午後十一時就寝という日課で、毎

日二〜三時間は、ランニング（ベルトコンベアの上で）や自転車をこぐ運動に割りあてられています。アメリカの「スペースシャトル」でも同様の運動時間が設けられています。



## 運動時間を日課に入れよう

マイコンが温度調節するエアコン、声の出る電子レンジ……。わたしたちの生活空間は、科学技術の発展とともに宇宙船に近づいています。そして自動車やエレベーターなどの利用によって負担が軽減されたわたしたちの足腰は、無重力状態と同じ「ぬるま湯」に浸されています。わたしたちも、宇宙飛行士を見習って日課に運動時間を組み入れなければならぬときがやってきたのでしよう。

## 毎日の生活に取り入れましょう。体力づくり10カ条

- ① 3階までの上り下りにはエレベーターを使わない。
- ② 前かがみ姿勢の外股歩きをやめ、腰を押し出すようにさささと歩く。
- ③ 落ちているものを拾う時は、膝のバネを使って拾う。
- ④ まめに動く。
- ⑤ 靴下の脱ぎ履きは、片足立ちで。
- ⑥ 笑いと歌を忘れずに。
- ⑦ 階段を上る時は、手すりにつかまらない。
- ⑧ 自然との接触の機会を多く持つ。
- ⑨ イライラ、クヨクヨ、ドキドキは少なくする。
- ⑩ 自分自身に適した健康法を用意する。

# 足を使って健康を

## 足は心臓の補助ポンプ

心臓は血液の循環を行う大切な役目を担っています。心臓から送り出された血液は、大動脈、動脈、細動脈、毛細血管、そして静脈を通って心臓に戻ってきます。ところが、この心臓の働きだけでは、血液の循環が円滑に行われていないところがあるのです。

筋肉には、数百本から数千本の筋繊維が束になって、その一本一本の繊維の間に無数の血管がまつわりついています。この毛細血管の中の血液は、筋肉が伸びたり縮んだりすることによってしぼり出され、血液循環が円滑になるといわれます。この仕組みを牛の乳しぼりにたとえて「ミルキング・

アクション」といいます。

私たちが無意識のうちに足を組んだりしているのも、ミルキング・アクションにより血液の循環をよくしていたのです。

「足は第二の心臓」といわれるのは、心臓の働きを助ける補助ポンプである筋肉が、全身の五〇%以上も足に集中しているからです。

## スポーツをする前に

足を積極的に使うことは血液の循環をよくし、若々しさを保ち、動脈硬化・糖尿病などの成人病を予防するだけでなく、脳の刺激を伴うためボケの防止にも有効です。だからといって、激しいスポーツをするよりも、中高年の方は歩くことに力を入れたほうがよいで

### ●年代別、体重別の歩行距離の目安●

## あなたは何キロ歩けばいいか

一般に、40代の方は1日200キロカロリー、50代の方は150キロカロリー、60代の方は120キロカロリーを歩いて消費するのがよいといわれています。

歩行による消費カロリーは、次の計算式によって簡単に割り出せますので参考にしてください。

$$0.5 \times \text{体重(kg)} \times \text{距離(km)} = \text{消費カロリー}$$

たとえば、体重60kgの50代の方が150キロカロリーを消費するためには——  
 $0.5 \times 60\text{kg} \times 5\text{km} = 150\text{キロカロリー}$   
 つまり、5キロ歩けばよいということになります。

しよう。そして歩く運動を「卒業」したら他のスポーツに挑戦するのもよいでしょう。



## どれくらい歩けばよいか

健康を維持するために、わたしたちはどれくらい歩いたらよいのでしょうか。

▼手を振ってサツサと歩こう

一日最低三十分間、手を振ってサツサと歩きましょう。行き十五分、帰り十五分の目的地を決めて分速八十メートルから百メートルの速さで歩けば、少し汗ばむ程度の適度の運動になります。

▼距離と速度は少しずつ増やす

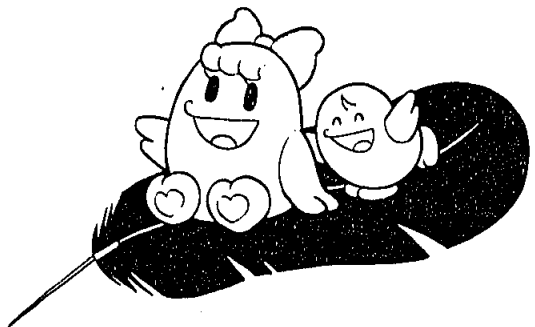
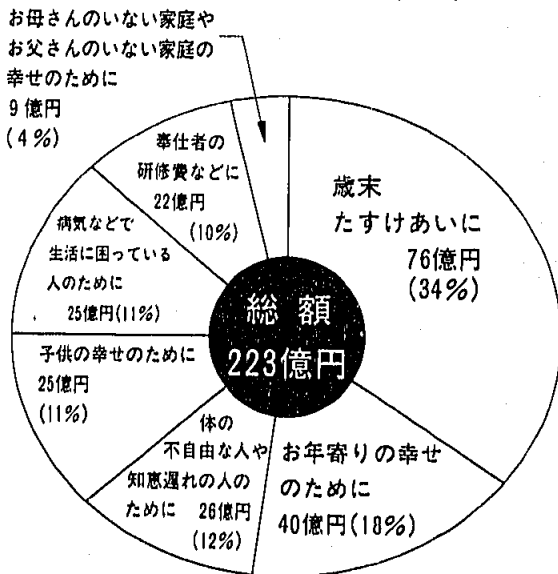
いくら歩行が大切といっても、今まで全く動かなかった人が、いきなり長時間歩き続けるのは考えものです。

始めは短い距離をゆつくりと、次第に距離と速度を増やしていきましょう。

体力は使わなければ衰えていきます。衰えを防ぐには、毎日少しずつでよいから継続させることが大切です。

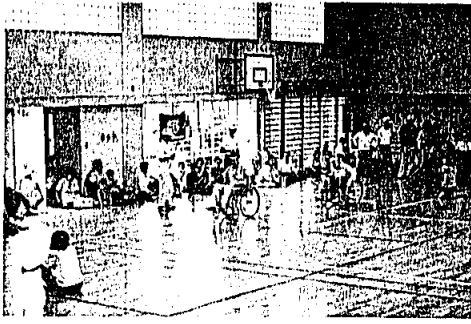
# わかちあう幸せ——赤い羽根共同募金

＝ 昨年の寄付金はこのように使われました ＝



## 共同募金運動

### 10月1日～12月31日



9月6日 遠賀郡身体障害者運動会

まちのわだい



9月13日 ワンバク相撲大会

スポーツ結果

硬式テニス秋季ダブルス大会

八月三十日

町民テニスコート

Aクラス

①石松・浅野 ②森園・河野

③多賀・坂口

Bクラス

①副島・阿部 ②田中・徳江

③飯盛・池田

女子

①小松・諫山 ②西山・松下

③岡本・永島

第四回全九州小学生バドミントン大会福岡県予選 八月三十日

宗像市民体育館

男子ダブルス

①吉村孝洋 花田浩一

②小川ひとみ 女子ダブルス

③小川ひとみ

④手嶋重貴子 秋武さとみ

⑤杉本聖太(海老津ファミリー)

⑥廣渡麻由子(海老津ファミリー)

⑦川合大咲(海老津東部)

⑧菊池洋平(海老津ファミリー)

⑨林幸児(海老津ファミリー)

⑩西岡大介(海老津東部) 四年生以下女子シングルス

⑪三宅直子(海老津東部)

⑫木原貴代美(海老津ファミリー)

以上の選手は、十月十八日に熊本市で行われる全九州小学生バドミントン大会に出場します。

二つ以上の年金が受けられるときは

新しい年金制度では、一人一年金の原則により、一人に一つの年金しか受けられない仕組みになっています。そのため、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を重複して受けることはできません。二つ以上の年金が受けられるようになったときは、どちらか一つの年金を選択することになります。

この場合、役場町民課年金係または社会保険事務所に年金証書を持参の上、「年金受給選択申出書」を提出する必要があります。

なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金、障害基礎年金と障害厚生年金、遺族基礎年金と遺族厚生年金の組み合わせのように、基礎年金と同じ支給事由の年金を厚生年金保険または共済組合から支給される場合は、二つの年金が受けられます。

老齢福祉年金を受けている人は、他の年金(国民年金だけでなく厚生年金、共済年金、恩給なども含みます)が支給されるときは、原

則として老齢基礎年金が受けられません。このような人は、必ず役場町民課年金担当窓口(厚生年金や共済年金、または恩給などの証書(最近の年金額改定通知書)をご持参ください。

夏休みからワンカット



8月7日 大人と子どものダンス教室



7月28日 母と子の読書教室



8月23日 親子陶芸教室



8月23日 父と子の料理教室

人権問題講演会

日時 昭和62年10月21日(水)

午後1時30分

場所 岡垣町中央公民館

講師 九州大谷短期大学

講師 筑紫英主子

演題 「この道しかなかった」

皆さまの多数の参加をお願い

します。

詳しくは、社会教育課までお問

い合わせ下さい。

# 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

家族が病気になるたとき、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

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、薬便や尿の状態、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きます。

例えばおなか痛むときは、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、

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、計画的に手順よく仕事をすることが必要です。

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。

## 長びく看護は 家族同士で協力を

ならないため、病状の変化などを間違つて覚えておくこともありま

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。

### 〈日課表〉

#### 看護は計画的に

##### 手際よく

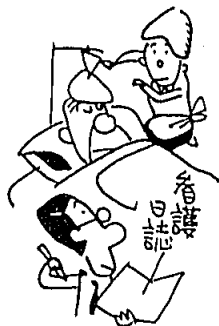
病気がかかると、体だけでなく心も弱くなってしまいます。そんな病人の気持ちを理解し、慰め、励ますことができるのは、やはり身近な家族がいちばんです。しかし、病気が長びくと、看護者も疲

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つた場合などは、買物などを手伝つたり、ときには看護を一日代わつてあげるのもよいでしょう。これも立派な「お見舞品」です。

看護する側でも、遠慮せず好意を受け、休息や気分転換などを図りましょう。

☆ ☆ ☆

病気がかからないようにするのはもちろん、万が一かかったときは手遅れにならないように手早い処置をすることが家庭看護の大前提。家からあまり遠くないところで信頼できる家庭医を探し、家族の医療相談ができるような人間関係をふだんから作っておくことが大切です。



## 歳時記

菊人形で見栄えがするのはやはり武将やお姫さま。それで、NHKの大河ドラマの主人公が各地の菊人形によく登場します。今年はもちろん伊達政宗です。

## 菊人形

ところで、あの見事を菊人形はどのようにして作るのでしょうか。毎年菊人形を展示している神社の例です。人形の顔、手足は人形師がマネキン人形を作るような手法で作ります。体は、「菊師」と呼ばれる技術者が作ります。



竹ひごを、わらで巻いて指くらの太きにし、それで体の線を作り、さらに檜の葉を全身につけてふくらみを出します。菊は土から掘り上げて、水にひたした水ごけで根を包みます。根は体の中に納めるので、外部からは見えません。

菊の花は一週間くらいしかもちませんから、会期中に取り替えることになります。この作業は夜にやることもありま

すが、最近では、「着せ替え中」と看板を出して観客の前でやると、かえって親しまれ、喜ばれるそうです。ところで、昔は菊作りというところ、昔は菊師さんのイメージでしたが、最近の高齢者は仕事と趣味の両方に意欲を持っている方が多いようです。十月は「高年齢者雇用促進月間」で、東京で高年齢者雇用促進大会が開かれるほか、各地で行事が計画されています。活力ある社会を維持するために、国民みんなが、高齢者の仕事に理解をもちたいものです。



### 危険物取扱い作業 講習会

危険物取扱い作業に従事し、免状の交付又は講習会の受講後、三年を過ぎる人は、次の講習会を受講してください。

▽とき 十一月二十五日、二十六日、二十七日、三十日  
午前十時三十分  
午後四時三十分

▽ところ 北九州市立戸畑市民会館

▽受付 十月五日、六日  
午前十時～午後四時  
北九州市消防局まで

▽問い合わせ先  
速賀郡消防本部予防課  
(☎二九三一一三三二)

### 岡垣町をつなぐ親の会 会員募集のお知らせ

岡垣町には、心身障害者(児)を抱える家族の方々の会「岡垣町手をつなぐ親の会」があります。

この会は、会員一人ひとりの力は小さいけれど、みんなが「心を合わせ、力を合わせて頑張っていく」というものです。

まだ入会されていない方、又お尋ね等は左記へ御連絡下さい。

岡垣町立集いの家  
二八二一九六二四

岡垣町戸切白谷 鍋田 勇  
二八二一九二六九

### 愛の献血を!!

山田小学校PTAでは献血推進事業に協力するため左記日程の通り献血を計画しております。

PTA会員の皆様をはじめ地域住民の方々の協力をお願いします。

とき 十月十七日(土曜日)  
午前十時から十二時  
午後一時から三時三十分

ところ 山田小学校  
献血手帳をお持ちの方はご持参下さい。



### 土曜日だって、日曜日だって 図書室を利用できます。

ボランティアの方々の協力により、土曜日、日曜日の午後1時から4時まで下記の日程で図書室を利用できます。

#### 中央公民館(午後1時～4時)

10月……3日、4日、17日、18日  
11月……7日、8日、21日、22日  
12月……5日、6日、19日、20日  
1月……16日、17日  
2月……6日、7日、20日、21日  
3月……5日、6日、19日、20日

#### 東部公民館(午後1時～4時)

10月……10日、11日、24日、25日  
11月……14日、15日、28日、29日  
12月……12日、13日、26日、27日  
1月……9日、10日、23日、24日、30日、31日  
2月……13日、14日、27日、28日  
3月……12日、13日、26日、27日

### 岡垣町職員採用試験

岡垣町では、次の要領で職員採用試験を実施します。

○採用予定人員

技術職員

(土木関係)

若干名

保母

○受験資格

(技術職員) 昭和37年4月2日～昭和45年4月1日までに

生まれた者

(保母) 昭和37年4月2日以

降生生まれのもの

○試験日及び場所(第一次試験)

昭和62年11月8日(日)岡垣町山田 町立岡垣東中学校

○受付期間及び場所

9月21日～10月13日までの日曜を除く日の午前8時30分～午後5時、但し土曜日は正午まで(郵送は11日消印まで)

に、所定の中込用紙を役場町長公室まで提出

その他、詳しくは役場町長公室人事係☎二八二局一二一一内線二二八までお問い合わせください。



小山 千紘ちゃん

昭和61年10月19日生

小山 哲哉さん  
美和子さん・長女



### 人口のうごき

8月末…( )内は前月比  
28,010人 (+39人)  
男 13,399人 (+18人)  
女 14,611人 (+21人)  
8,456世帯 (+9)



# 10月の行事予定表

(1~15日)

日	曜日	行 事 名	時 間	場 所	備 考
1	木	青少年相談室 (282-4884)	9:00~16:00	役場第3会議室	
		ポリオ	13:30~14:00	中央公民館	
2	金				
3	土	母子健康手帳の交付	8:30~11:30	役場窓口	印鑑持参
4	日	軟式野球秋季大会	8:00~	総合グラウンド	
		小学校運動会			
5	月	インディアカ練習日	19:00~	町民体育館	
		子宮・乳がん検診 (予約制)	9:00~11:00	中央公民館	30歳以上
6	火	城山~湯川山縦走	7:00~	集合 赤鳥居	
		ツベルクリン反応	13:30~14:00	東部公民館	印鑑・母子手帳持参
7	水	1歳6ヶ月児健診	13:30~14:00	東部公民館	
8	木	胃がん検診 (予約制)	9:00~11:00	東部公民館	40歳以上
		ツベルクリン反応測定及びBCG接種	13:30~14:00	東部公民館	印鑑・母子手帳持参
9	金	心配ごと・行政相談	13:30~16:00	東部公民館	
		弓道高倉神社奉納射会	9:30~	高倉神社	
		高倉神社奉納相撲大会		高倉神社	
		胃がん検診 (予約制)	9:00~11:00	東部公民館	40歳以上
10	土	体育の日			
		高倉神社奉納剣道大会	13:00~	高倉神社	
11	日	少年野球連盟会長杯	8:00~	海老津小グラウンド	
		バレーボール女子選手権	8:30~	町民・東中体育館	
		軟式野球秋季大会	8:00~	総合グラウンド	
12	月				
13	火	4ヶ月児健診	13:30~13:45	東部公民館	
		7ヶ月児健診	13:30~14:00	東部公民館	
14	水				
15	木	子宮・乳がん検診 (予約制)	9:00~11:00	東部公民館	30歳以上

10月は、町県民税(第三期)の納付月です。

## ▶ ちょっと先の予定表

少年剣道大会……18日    インディアカ練習日……19日    心配ごと・行政相談……23日    軟式野球秋季大会……18日  
 少年野球新人戦大会……25日    三種混合……26日    育児相談・健康相談……30日    人権問題講演会……21日  
 親子ソフトミニバレーボール大会……25日

31 (土)	30 (金)	29 (木)	28 (水)	27 (火)	26 (月)	24 (土)	23 (金)	22 (木)	21 (水)	20 (火)	19 (月)	17 (土)	16 (金)	15 (木)	14 (水)	13 (火)	12 (月)	9 (金)	8 (木)	7 (水)	6 (火)	5 (月)	3 (土)	2 (金)	1 (木)	日曜日		
ホース継足地区	海老津	28日と同じ、海老津	高陽、鍋田、東高陽	高陽、西高陽	臨時休業	東松原、西高陽	20日と同じ	20日と同じ	20日と同じ	西高陽	東松原、西高陽、鍋田	16日と同じ	東松原、百合ヶ丘、鍋田	14日と同じ、鍋田	東松原、高陽、東高陽	通行止め地区	9日と同じ	東高陽	7日と同じ、戸切白谷	上海老津、東高陽	東高陽	戸切百合野、南高陽	戸切百合野、東高陽	戸切白谷、南高陽、	1日と同じ、戸切町住	戸切白谷、南高陽	戸切白谷、南高陽	岡垣クリーン
南山田、野間、海老津	新海老津	海老津	波津、内浦、三吉団地	茅原	高塚、倉丸	山田峠	波津、三吉団地	糠塚、山田	月2回汲み取り	月2回汲み取り	海老津、新海老津	海老津、緑ヶ丘、山田峠	緑ヶ丘	三吉、海老津、緑ヶ丘	西山田、高倉	三吉、吉木、茅原、山田	野間、高塚、倉丸	吉木	吉木、南山田	野間	野間(西鉄団地)	月2回汲み取り	東山田	倉丸安川、東山田	野間(葉山団地)	環整(大型車)		
	吉木	高倉	元松原、東西黒山	内浦、原	元松原	新松原、野間	海老津、東山田		月2回汲み取り	手野、高倉、戸切	野間、内浦、吉木	野間	野間	野間	高塚	海老津、高塚	新松原、手野	糠塚、上畑、新松原	手野	波津、手野	月2回汲み取り	海老津、三吉、波津	環整(小型車)					

## 10月し尿収集予定表