

二町内自治会新聞

町内一斉清掃 六月三日

春の町内一斉清掃は、六月三日(日曜日)に決まりました。昨年は、町内として初めての試みでしたが多くの皆様のご参加を頂き成功させることが出来ました。

今年度は、町内美化推進委員会が発足しましたので、清掃活動は、更に強力に推進されるものと思っております。しかし美化推進委員会お任せでは、成功したとは言えません。一人でも多くの町民の皆さんの参加が、最も大切なことと思っております。

左記の要領にて計画しましたので、どうぞお誘い合わせの上にご参加くださいませ。

- 一、期日
六月三日(日)六時より八時まで
- 二、日程と内容
① 六時より三十分
② 六時半より三十分
③ 七時より三十分
④ 七時半より三十分
⑤ 八時より三十分
⑥ 八時半より三十分
⑦ 九時より三十分
⑧ 九時半より三十分
⑨ 十時より三十分
⑩ 十時半より三十分
⑪ 十一時より三十分
⑫ 十一時半より三十分
⑬ 十二時より三十分
⑭ 十二時半より三十分
⑮ 十三時より三十分
⑯ 十三時半より三十分
⑰ 十四時より三十分
⑱ 十四時半より三十分
⑲ 十五時より三十分
⑳ 十五時半より三十分
㉑ 十六時より三十分
㉒ 十六時半より三十分
㉓ 十七時より三十分
㉔ 十七時半より三十分
㉕ 十八時より三十分
㉖ 十八時半より三十分
㉗ 十九時より三十分
㉘ 十九時半より三十分
㉙ 二十時より三十分
㉚ 二十時半より三十分
㉛ 二十時より三十分
㉜ 二十時半より三十分
㉝ 二十時より三十分
㉞ 二十時半より三十分
㉟ 二十時より三十分
㊱ 二十時半より三十分
㊲ 二十時より三十分
㊳ 二十時半より三十分
㊴ 二十時より三十分
㊵ 二十時半より三十分
㊶ 二十時より三十分
㊷ 二十時半より三十分
㊸ 二十時より三十分
㊹ 二十時半より三十分
㊺ 二十時より三十分
㊻ 二十時半より三十分
㊼ 二十時より三十分
㊽ 二十時半より三十分
㊾ 二十時より三十分
㊿ 二十時半より三十分

町内夏祭り

第一回夏祭り実行委員会を先日開きまして、期日や方法について話し合いました。その結果は、左記のようになります。

- 一、期日八月四日(土) 雨天の場合は、五日日曜日となります。
- 二、内容、方法
大筋で、昨年の夏祭りの内容を踏襲する事になりました。

* 実施の合図は、爆竹を五時五十分に鳴らします。当日が雨天の場合六月十日とします。

* 美化推進委員の方は腕章をつけてご参加ください。

子どもさんのおられるご家庭では、一家お揃いの上にご参加下さい。

子どもたちにとって、ゴミ置き場も公園の清掃も大いに関係の深いこと存じます。また、町内の皆さんと一緒に仕事をすることは、教育的価値が高いものと考えます。どうぞご参加下さい。

事務局
村上徹郎
Tel. 368-5384
住所 健軍本町 26-3

豊かな町づくり ⑥

健康づくり

人が生活していく上で一番大切なものは、何でしょうか。お金、快適な住い、それとも名譽でしょうか。そうでは有りませんね。一番大切なものは、健康ですね。医療技術の発達等により、日本人の平均寿命は、男女とも世界一の長寿国となっています。誠に喜ばしいことだと思えます。

しかしその内情を見ますと無条件で喜べない所があります。それは、ご老人の大半が病院のお世話になっておられると言いうことです。それに青少年でありながら成人病の罹患者が増加していると言いうことです。

日本の食料自給率は、四割を切っていると言われております。後の六割は世界中から輸入に頼っています。ところが一年間に二千万トンの残飯を出しているそうです。これは、二百万人の餓死者を救える量に匹敵するそうです。

健康づくり

です。それだけ日本人が飽食をしていると言いうことになりましたね。

贅沢、食べ過ぎは、健康に良くありませんね。肥満となり高血圧、糖尿、心臓病等成人病を引き起こすことになり、仕事で動き回っているうちは、大丈夫ですが、結局、摂取カロリーと消費カロリーのバランスが問題ですね。しかし旨い物を食べるのは、簡単ですが運動して摂取カロリーを消費すると言いうことは、中々難しいですね。

ところで、男女の平均寿命が何故八歳も違うのでしょうか。体質的に女性が強いと言いうこともあるのかも知れませんが、男女の日常生活を比べて見ると女性は、朝から晩まで炊事、洗濯、掃除、買い物等休む暇なく働いています。それに比べ男性は、新聞を見たり、テレビを見たりの間が多いのではないで

健康づくり

しょうか。そうなると思性は、摂取カロリーを体内に貯めこむ事になると思えます。

生活習慣の違いから女性性は、カロリーのバランスがうまく取れているものと思えます。だから女性性は、男性よりも長生きできるのだと思えます。

これから益々高齢化は、進んでいくものと思えます。しかし自分の体が自由に動かせない状態で長生きしても一つも楽しくないと思えます。

成人病の殆どが生活習慣病といわれています。どうかそうなる前に、自分の生活習慣を改め、体をなるべく動かすようにしていけば必ず健康を維持し、楽しい日常生活が出来るものと思えます。

例えば、早起きしてラジオ体操に参加するとか、今まで自動車で行っていたところへ歩いていくとか奥さんの手伝いをする等色々方法は、あるかと思えます。

自分も元気、周りの皆も元気な町は、豊かな町だと思えます。

です。それだけ日本人が飽食をしていると言いうことになりましたね。

贅沢、食べ過ぎは、健康に良くありませんね。肥満となり高血圧、糖尿、心臓病等成人病を引き起こすことになり、仕事で動き回っているうちは、大丈夫ですが、結局、摂取カロリーと消費カロリーのバランスが問題ですね。しかし旨い物を食べるのは、簡単ですが運動して摂取カロリーを消費すると言いうことは、中々難しいですね。

ところで、男女の平均寿命が何故八歳も違うのでしょうか。体質的に女性が強いと言いうこともあるのかも知れませんが、男女の日常生活を比べて見ると女性は、朝から晩まで炊事、洗濯、掃除、買い物等休む暇なく働いています。それに比べ男性は、新聞を見たり、テレビを見たりの間が多いのではないで