

広報みしま

広報カレンダー

3月	行事	4月	行事
15(木)	●確定申告期限日 ●固定資産台帳収録(-23日) ●リハビリ(13:00-16:00)みしま園	1(日)	
16(金)	●保健所総合相談日(13:00-15:00)保健所	2(月)	
17(土)		3(火)	●心配ごと相談日(13:00-16:00)センター
18(日)		4(水)	●町内小、中学校入学式
19(月)		5(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園
20(火)	■春分の日	6(金)	■春の全国交通安全運動
21(水)		7(土)	■世界保健デー
22(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園	8(日)	■花まつり
23(金)	●保健所総合相談日(13:00-15:00)保健所	9(月)	
24(土)	●駿野町小学校卒業式(9:30-) ●日吉小学校卒業式(10:00-)	10(火)	●心配ごと相談日(13:00-16:00)センター ■婦人週間(-16日)
25(日)	■電気記念日	11(水)	
26(月)		12(木)	●計量器定期検査(-13日)役場車庫 ●リハビリ(13:00-16:00)みしま園
27(火)	●心配ごと相談日(13:00-16:00)センター ●町立保育所修了式	13(金)	
28(水)	●子供会リーダー研修(-30日)中条町青少年自然の家	14(土)	
29(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園	15(日)	
30(金)		16(月)	
31(土)		17(火)	

※センター→総合福祉センター、町体→町体育館、保健所→与板保健所

今月の納税

*国民健康保険料

第3期

*水道料

3月分

*ガス料金

3月分

健康伝言板

四十歳は食事もまがりかど
私達のからだは、若いうちは成長に重点が置かれ、中年からは守ることに重点がおかれます。カロリーも、中年をすぎるとから少なくてすむようになりますが、私達は若いころの延長として食事をするので中年太りがおこります。それに対するには食事の量を減らすことですが、なかなかもごはん、パン、めんなどの主食類を減らすのが一番です。スポーツなどによって、強制的にカロリーを消費させる方法もあります。とにかく中年になつても何もないことは、それだけ命をつめることを意味します。

リハビリでない
リハビリの会「ニコニコくらぶ」に
おいでになりませんか

今や、わが国は世界一の長寿国となり、三島町でも六十五歳以上のお年寄りが、約千百人もおられます。これは約六人に一人が老人といふことで、国の比率より高くなっています。

長生きできることは喜ばしいことですが、中には脳卒中や心臓病、足腰が痛くて動けないと、うような寝たきりの方々も多々います。

年をとることにより、ある程

度さけられない病気や障害もありますが、訓練でそれを防げる病気もあります。

昨年二月に施行された老人保健法にも機能訓練のすすめが取

り入れられ、三島町でも、脳卒

中後の四肢マヒの人達を中心

みしま園で月四回の訓練を実施し、充実してきました。

その他、脳卒中のよう手足

のマヒはないが、高齢のため足腰や体が思うようにきかず、元

気な老人クラブの方々と旅行や

ゲート・ボール、運動会等に参

加はできないけれども仲間と何かがしたいというお年寄りの

方々もおられるのではないかと
ようか。四月からは、そのような皆さ

んを対象として、機能訓練の場

といいましょうか、お楽しみの

会というようなものを開きたい

と思います。まだ名前は考えて

おりませんが、「ニコニコくらぶ」といいかがでしょう。

だれにでもできる軽い体操、

ゲーム、粘土細工、焼きもの、

はり絵、折り紙など、無理なく

ゆっくり体や手足を動かす訓練

になるような内容、それに、お

話の会などをおり込んで行きた

いと思います。

身近にそのような方がいら

つてしましたら、お聞かせ下

さい。きっと喜ばれます。

四十歳は食事もまがりかど

私達のからだは、若いうち

は成長に重点が置かれ、中年

からは守ることに重点がお

かれます。カロリーも、中年を

すぎるとから少なくてすむよ

うになりますが、私達は若い

ころの延長として食事をする

ので中年太りがおこります。

それに対するには食事の量

を減らすことですが、なかで

もごはん、パン、めんなどの主

食類を減らすのが一番です。

それに対するには食事の量

を減らすことですが、なかで

もごはん、パン、めんなどの主

食類を減らすのが一番