







## おとしよりの健康

幸福な老後をすごすためには、経済的条件もさることながら、なんといつても健康であることが欠かせない条件です。

●栄養に気をつけて年をとると胃袋がだんだん



の食事量も少くなります。そこで大切なことは栄養をまんべんなくとることであります。ひとつは食品にかたよらないように注意することと、主食を少めにし、副食を用いるようにします。

●趣味をもとう益栽、碁、将棋など、うちこめる趣味をもつことで、生活にハリができる。老後を若々しく豊かなものにします。また趣味を通じて、頭やからだを働かせる事にもなり、生活の場を広げるうえにも役立ちます。

●ぐっすり眠るう一日の疲れは、ぐっすり眠れば翌朝には残らないものです。しかし、そういふこともなく、生活の場を広げることができます。心配ごとがあれば家族や友人に相談して早く身軽になることが必要です。星寝をして夜眠るう

るというには、昼夜ボケの運動不足です。早寝早起きをモットーとして空気のよい朝を満喫すれば、一日中快適で夜はぐっすり眠れるでしょう。

●家族みんなが協力をもとしよしよりはちょっとしたことを気にしたり、ぐちっぽくなったりしますが、はじめて守られるものであります。

おとしよりは、良き家庭みんなが、おとしよりの気持を理解し、いたわりをもって接することが大事です。

●音楽について作文発表はないというには、昼夜ボケの運動不足です。早寝早起きをモットーとして空気のよい朝を満喫すれば、一日中快適で夜はぐっすり眠れるでしょう。

●音楽について作文発表では、「畠仕事にはげみ、おとしよりの大正琴、メロディオンの発表では懐かしい歌聲が多く、集まつた人たちは感動させた。地元お母さんたちの大正琴、メロディオンの発表では懐かしい歌聲が多く、集まつた人たた。

●自己自身の健康管理等については、皆様方それぞれに合った健常法を研究されていることと思いま

す。タバコは、マスク等で良く出ますので皆様方ご承知の事と存じます。日頃何

かの火災原因が一番高いのは、身体に大変な悪い影響

を与えているのです。タバコは、害あって一

く出ますので皆様方ご承知の事と存じます。日

本の火災原因が一番高いのは、タバコのせいがらによる

ものです。お互いに一度考えて見る事も大切ではないでしょうか。

●国立癌センター研究所はタバコは、なるべくす

らない、すわせないよう

に協力下さいますようよろしくお願い致します。

●切替以前の場合は、次の点に注意ください。

●次回の要領でおかけください。

●新しい電話帳がない場合

●新しい電話帳がない場合は、「二〇四番」へお問合せください。

●切替以前の場合はそのま

たが、いまはその地が、かつての少年の日のようにい。

(石川)

## 三世代そろつて

## 《ユニークな敬老会》

## おじいちゃん、おばあちゃん元気で長生きしてね

年賀状で新年のごあいさつ  
と社会福祉等への協力を！  
一やさしく積もれ

年賀状の交換は、日ごろお世話になっている方や、お世話をされている人へのあいさつなど、心と心をつなぐ大切なコミュニケーションの一つになっています。

11月5日(木)から発売する、お年玉年賀はがきの発売数は、26億5千万枚ですが、このうち7億枚には1円の寄付金がついています。この寄付金は、こ

(大豊町内各郵便局)



おじいちゃんいい顔してネ(福笑い)

これまで約10億円にも達した。今回からは新たに、文化財の保護を行う団体と青少年の健全育成のための社会教育を行なう団体に、地域の協力と先生方の熱心な研究指導等、純いんない人々のかかわりと自然が醸しだした、人間教育の場であらうか。

高齢者の方々の、表情もさわやかで、地域の大人たちに見守られての成長は幸せそのもの。

学校教育だけで培かわれないものを、学校を中心とした地域ぐるみ活動の中で育てていける、この地域独特のものがある。

児童数十二名、PTA会員八名と云う小規模校で、地域の協力と先生方の熱心な研究指導等、純いんない人々のかかわりと自然が醸しだした、人間教育の場であらうか。

両親共に外に出でての仕事をかかえ、ともすると、親子、又地域の繋がりがなおすりになりがちな現在、こ

の三世代交流活動を通じて望ましい人間関係から地域づくりへと期待も大きい。

（◎電話番号がかわります）

（◎切替以前の場合はそのま

## 健康・体力つくり

## 《保健婦室から》

農林漁業金融公庫では林業を営んでいたみなさまのために次の資金を用意しております。

〔資金の種類・使い道・貸付金額の最高限度額・利率・融資期間〕は次のとおりです。

△造林資金△

○地堀え、植付、補植から

事業費の八十多%以内

（融資期間）△

△（再建整備資金）△

○相続資金および維持資金

（医療・災害・自賃整理）△

△（造林用機械、特用林産物

の生産のための施設、その他林業経営のために借り受ける）△

△（造林作業道の設置や造林用機械の購入に必要な資金）△

△（貸付金額の最高限度額）△

△（貸付金額の最高限度額・利率・融資期間）△

△（再建整備資金）△

△（造林用機械、特用林産物の生産のための施設、その他林業経営のために借り受ける）△

△（造林用機械、特用林産物の生産のための施設、その他林業絏営のために借り受ける）△

△（造林用機械、特用林産物の生産のための施設、その他林業