

和の意見



浅田 和伊津子

真の福祉は佛心なり

三隅町の婦人民生委員として住民福祉のお手伝いをさせていたゞいております。福祉を大別致しますと「老人福祉」「身心障害児・者

冷え症

木枯らしとともに、またやってきた冷え症の季節。冷え症といってもこれは病名ではありません。体のある特定の部分がとくに冷たく感じる一つの症状です。

◎ 体のどこが冷えるか ◎

自覚される冷える部分は腰、足、下肢、手、腹、背、上肢の順。しかも冷えるのは一か所とは限りません。大抵二か所以上冷えるものです。この場合、腰か足の冷えが必ず訴えの中に入っているのです。

◎ 冷え症への対策 ◎

①原因を探す——非常にガンコな冷え症なら、専門医の診断をうけ

福祉」「母子福祉」と別けられ、

私達婦人民生委員は「母子福祉」問題を部会を以て考えて居ります。三隅町には母子家庭が二六世帯あります。母子家庭は何等かの原因で大事な一家の主人と死別し又離別した家庭であります。夫婦揃った家庭と比べて見ますと大きなハンディを背負って生きて行かなければならぬ弱者の家庭であります。すべて生きとし生ける世界に伝える事である弱肉強食の世の中であるからこそお互い人間同志が寄り合って生きて行く相互依存の社会、三隅町でなくてはならぬと思ひます。国・県・町としても福祉に始つて福祉に終ると云う言葉がある様に福祉に力を入れて来

られましたが現在の福祉は物から心へと変つて来て居ります。お互い男女の別はあつても人間同志が愛情をもって真の福祉に目覚めてこそ人間の本当の幸せがあるのではないのでしょうか。「真の福祉とは」私は考えます。

佛の世界から人間を見られたならば人間世界には真の世界がないと聴かされて居ります。では真の福祉の心はどこからいたゞけるのでしょうか。それはお互い人間が未来永劫に変わる事のない親様(佛様)からいたゞく事であると思ひます。一人一人が親様から領得できた時こそ真の福祉と云えるのではないのでしょうか。母子家庭の皆様頑張つて下さい。目覚めて下さい。

原因となっている病気の発見が大切。

②身体を暖める——何といつてもお風呂はよく暖まります。冷感部

③バランスのとれた栄養——冷え症にはビタミン類(A・D・E)と体温をつくり出すカロリーを肉や魚の蛋白質でたっぷり摂ることです。

④気にせず、ゆったりと——冷え症といえは冬ですが、同じ低温でも冬から春にかけてより、秋から冬へかけての方が多し。これから長く寒い冬へ向かうという憂うつな気持ち冷えを感じる度合を助長するからです。冷え症は、なるべく気にしないという心の持ち方一つでかなり軽くすることが出来ます。冷えるといつて縮こまっていますは逆効果。



位を湯タンポやカイロで暖めてもよいし、下肢や足の冷えなら、スカートからパンタロンに切りかえるとよいでしょう。

あなたは、今後どのようなスポーツを行なつてみたいですか。(54年)

順位	全 体	男 子	女 子
1	テニス(162)	ソフトボール(78)	テニス(79)
2	バレーボール(110)	野 球(57)	バレーボール(69)
3	卓 球(107)	テニス(56)	卓 球(63)
4	ソフトボール(104)	マラソン(35)	バドミントン(46)
5	バドミントン(67)	卓 球(28)	インディアカ(39)

あなたは、どのようなスポーツ教室を開設してほしいですか。(54年)

順位	全 体	男 子	女 子
1	テニス(67)	野 球(26)	テニス(36)
2	卓 球(55)	テニス(21)	卓 球(32)
3	バレーボール(48)	ソフトボール(16)	バドミントン(25)
4	バドミントン(39)	卓 球(13)	体 操(10)
5	ソフトボール(29)	バドミントン(12)	インディアカ(9)

あなたは、現在の生活の中でスポーツを行なうことは、必要だと思いますか。

年 令	全 体	男 子	女 子
54	大いに必要 18.7	必要 51.7	どちらともいえない 19.6
54	大いに必要 23.7	必要 51.6	どちらともいえない 17.1
54	大いに必要 17.9	必要 54.9	どちらともいえない 20.4
53	16.2	54.2	23.1
53	18.8	51.6	22.4
53	13.1	56.7	23.8
52	16.8	54.3	21.5
52	20.3	52.4	19.3
52	14.8	55.1	22.5