

# 健康はつくるもの

## 上中小野自治会健康相談

健康というものは、人から与えられるものではなく、自分で勝ち取るものなのです。ですから、健康を保ち、長生きするためには、まず、健康になろうと努力すること、が必要になってきます。それを実践しているのが上中小野自治会です。上中小野自治公民館福祉衛生部の主催で、三ヶ月に一回「自治会健康相談」を設け、血圧測定、尿検査、個別相談と健康に関する映画・講義・体操・試食などを行なっています。参加者は、二〇〇三〇名で、年齢もマチマチですが、各自が、それぞれの立場で例えば慢性的の病気にかかっている



人は、その病気を悪化させないよう、健康な人は病気になるように、年負いた人は年負いた人にあつたように、若い人は若い人にあつたように、上手に食べ、適度に運動し、疲れをもちこさぬよう休息し、そして、社会の一員としての役割りを果たすために効果的に働きながら、健康の道をめいめいで開拓しておられます。この輪が広がることによって、健康の輪も広がっていくのでは、ないでしょうか。

### 成人病 シリーズ

#### 成人病にうち勝とう

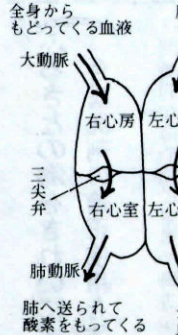
次の数字は??? 〇〇〇〇〇〇〇  
これは一月・二月・三月十四日までの各一ヶ月間のうち〇は死亡者数△は出生数です。いずれも死亡の方が出生よりも多く、しかも亡くなつた人はほとんどが成人病という病気で一家の大黒柱である年齢の人です。このままいけば三隅町の人口は減少の一途をたどりま

す。さてそこでまだ原因や病態に  
一、成人病とは  
それでは一つ一つ分解していきま



ついて明らかでない食わせ物、成人病を我々の手中におさめようではありませんか。というのは、この食わせ物の成人病も日常生活に気をつけたり、定期的に健康診断をうけることにより健康な暮らしが保障できるからです。では五十

五年度は成人病シリーズで一年間おつき合いをよろしくお願ひします。



①心臓病—心疾患による死亡は増加の傾向にありほとんどが狭心症や心筋梗塞です。まず私達の身体の中で最も大切な心臓についてそのしくみと働きを知りましょう。心臓は全身の臓器やすみずみに血液を送り出す、いわばポンプの役割りを果しています。送り出された血液は、酸素や栄養素を身体すみずみに運ぶと同時に身体内で生じた老廃物を運び出す役割りをしてい

生徒指導連絡協議会委員の一人として申し述べます。先日或るお家の前を通ると大きな声で僕行つて来ますと、元氣よく可愛い園児。家の中より、つゞいて若い母親ニツコリ笑つて一礼「兄ちゃん」はもうすぐ一年生になるの「頑張ナ

上中小野 正田道治



### 私の意見

クチャ」と嬉しさ一杯。此の美しい親と子の心と心の通い、私は何時までも大切に願つた。新学期を間近に控へ新入学、進学の子供さんを持つ両親には喜び一潮のこと、思います。或るお母さんが私にこう話されたことがある。家の坊主はもう三年生になるの、どうやら親の手もかゝらなくなりこれで安心と。そうかも知れぬ此の頃よい親子のふれあひは次第に薄れ対話どころか其の行動も無関心になる。子供を見る度に勉強しなさい勉強とそれだけになる現在青少年の非行が社会問題になっていくことは引、乗物「自転車・車中・自動車等」のいたすら乗廻し、乗逃げ、覚せい剤、シズナーの乱用等々最初は興味半分が次第に本格的については集団活動まで発展。

考えれば恐しく悲しいことであります。又無理な「おしつけ」放任主義による「なやみ」ついに自殺に追いこむ其の原因は教育社会家庭問題と複雑、子供を信頼するの大切信頼しすぎていけないと思う。常日頃家庭での話し合い日常生活の行動等により「考え」「望み」「個性」を知り理解出来る親でなくてはと思います。幸いに三隅町にはこうした実例もなく然し年々複雑化する社会、絶対におこらないと断言は出来ません。最近物金をあたえることが愛情である思う向きもあります。真の愛情こそ家庭での愛のむち愛の言葉と思います。家庭地域学校が一对となつて八十年代の課題として青少年の健全育成に真陰に取りこむことを考えるべきではないでしょうか。