

健診を上手に生かして 健康づくり

— 知って安心・調べて安心・
みんなで楽しむ健康生活 —

「平成19年度健康診査申込書及び健康管理調査書」の取りまとめを、各地域の班長とおして実施しています。

土曜日や日曜日、女性のみの日等もありますので、都合の良い日に受診してください。年に1度は受診しましょう。

なんらかの病気があって治療している方は、病院で行っていない検査は、受けることができます。



◆なぜ健診が大切なのか？

○生活習慣を振り返り、改善するきっかけに

さまざまな角度からの検査により、自分の身体の状態を知ることが出来ます。また、問診票などを記入しながら、日ごろの体調の変化などを振り返ることにつながります。健康に良くないことに気がついたら、健康づくりのために、少しでも意識して改善してみよう。



○病気を早期に発見することで、軽いうちに治療開始

病気が見つかるのが怖い、と言う方もいますが、多くの病気は、発見が早いほど病気の治療の期間が短く、精神的負担も少なくて済みます。健診は、隠れた病気のサインを見つけます。

○生活習慣病の多くは進行するまで無症状

当町の昨年度の健診結果で、

異常者が多い項目は、コレステロールと血圧で、全体の半数以上を占めています。血糖値の異常者は1割ですが、年々増えてきています。

これらは、そのままにしておくと「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」という「生活習慣病」になります。自覚症状がないので、健診が早期発見のチャンスです。異常があれば早めに治療を開始し、数値の変化があれば、生活改善で予防することが出来ます。

◆がん検診を受けましょう

検査によっては、苦痛があり、嫌なものです。

しかし、がんから身を守る方法の一つは、検診による早期発見・早期治療です。町の健診でがんが発見された方もいますが、元気に生活されています。家族で誘い合って受診しましょう。



馬頭小学校から

シリーズ 施設巡り

こんにちは



金曜日の朝。8時15分のチャイムが鳴り出すと、全校生がぞくぞくと校庭に集まってきました。
「ねえねえ、班長さん。今日、何して遊ぶの」
1年生が6年生のお兄さ

など遊びも様々です。前の週に班ごとに話し合って決めた遊びをします。しばらくするとあちこちから子どもたちの楽しそうな歓声が聞こえてきます。
だんだん慣れてくると、ルールをアレンジしたり、低学年のためにハッデイを加えたりしながら1年生から6年生までが楽しく遊べるように工夫する姿も見られます。

最近子どもたちに人気なのが、「ドッジビー」という遊びです。ボールの代わりに柔らかい材質でできたフリスビーを2つ使ってドッジボールのルールで遊びます。フリスビーが同時に2つ飛んでくるときもあり、スリル満点です。当たっても痛くないので嫌がる子もいません。みんな夢中になって逃げ回ります。

ん、お姉さんの周りを取り囲みます。
本校では、毎週金曜日の朝、縦割り班ごとに遊ぶ児童集会をしています。ドッジボール、ふやし鬼、警道口、中線ふみフットベース

馬頭小の児童は、みんなこの時間が大好きです。今どきの小学生と言えば室内でゲームばかりをやっているイメージが強いですが、やっぱり子どもは風の子。白い息を吐きながら、朝から元気いっぱい校庭中を駆け回っています。

広報文芸

俳句

米づくり跡継ぐ覚悟日記買ふ
着ぶくれて我身重たくなりけり
ほつこりと咽喉にやさしき柚茶かな
冬の薔薇色を濃くして咲き誇り
月明の那須野ヶ原や冬芽立つ
本丸の大空冬芽競ひ噴く

盛泉 大金 游水
松野 横山 義夫
松野 鈴木 君枝
久那瀬 堀江 直子
三輪 永森 悦子
吉田 国安 薫

短歌

重ねたる齡引きずり今年また連用日記確と認む

輪を描く鳶をしばらく眺めをりもの思ふ日の心にも似て

テレビニュース消して出づれば川の面に鴨の家族がゆったり遊ぶ

鳶一羽めぐれるのみの歳旦の那珂川の空に吉兆あらむ

その昔埋蔵金の噂ありポチが鳴くなら我も掘るなり

鬱々と壺の花重し野に採りしるりの一輪を卓にし慰む

川柳

またしても軽い決意の今年こそ

正直に平服できた恥かしさ

少子化に取り残された金次郎

母の味そのまま残る台所
車椅子押して押される日と思う
人の色真似て自分を見失う

北向田 小林やすこ
馬頭 松原悠起夫
大内 郡司 正幸
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 甫子
薬利 大崎 克明

和見 小高 歌子
盛泉 岡 イチエ
馬頭 佐藤 節子
小川 佐藤 和夫
小川 平澤 照雄
小川 郡司 喜恵



新着図書

那珂川町 図書館

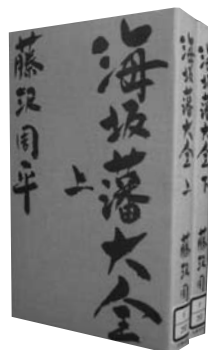


『まとい大名』

山本一力／著（毎日新聞社）
深川の火消し「南組三組」組頭徳太郎。その氣迫で「炎のほうが逃げていく」と言われた父を継いだ息子、銚太郎。男たちは命をかけてまといを振り、愛情こまやかな女たちが凛として支える…。江戸の情と粋を描く。

『海坂藩大全』上・下巻

藤沢周平／著（文藝春秋）
『蝉しぐれ』『たそがれ清兵衛』などの名作の舞台となった架空の美しき藩、「海坂（うなさか）藩」。直木賞受賞作「暗殺の年輪」から晩年の「静かな木」まで、海坂を舞台にした短編を集めた夢の一冊。没後十年を機に実現した待望の作品集です。



『いのちのおはなし』



日野原重明／作 村上康成／絵（講談社）
いのちはどこにあると思いますか？ 友達同士で心臓の音聞いてみよう。そのあとはいのちについて考えてみよう。「生き方上手」の著者で95歳の医師、日野原重明先生が小学校で行った「いのち」についての授業の絵本。

- ◇ 『風林火山』 NHK大河ドラマ歴史ハンドブック（日本放送出版協会）
- ◇ 『散るぞ悲しき 硫黄島総指揮官・栗林忠道』 梯久美子／著（新潮社）
- ◇ 『山本勘助』 平山優／著（講談社）
- ◇ 『若者はなぜ3年で辞めるのか？』 城繁幸／著（光文社）
- ◇ 『夢の痂』 井上ひさし／著（集英社）
- ◇ 『水底の光』 小池真理子／著（文藝春秋）
- ◇ 『ここが知りたい！ 日本の鉄道』 小林寛則／文（旺文社）
- ◇ 『かいけつゾロリまるまるせーきょうりゅうのたまご』 原ゆたか／著（ポプラ社）
- ◇ 『365まいにちペンギン』 シャン・リュック／作（ポロンス新社）