

わが家のアイドル



とび さわ はや と
飛 澤 快 斗くん(2歳)
(笠石)

●家族から一言...クルマが大好きです!



せき ね ゆう き
関 根 悠 生くん(2歳)
(本町)

●家族から一言...いつもスーパーヒーローになりきりはしゃいでいる「ゆうき」たくましく育っています。



ボランティア活動する
「花みづき」のみなさん



生きがいデイサービスで働く稲田さん(右)

町民リレー NO.239

いなだ え
稲田 よし江さん(大池)

町内で少しでも
ボランティアの輪が広がっていくといいですね

「生まれも育ちも鏡石です。子どもの頃は周りに男の子が多かったので、鬼ごっこやけんけんなどをして遊んでいましたね。」と話す稲田よし江さん。
そんな稲田さんは、現在、町社会福祉協議会でホームヘルパーをして働いています。「毎週木曜日、生きがいデイサービスで、お年寄りのみなさんのお世話をしています。この仕事は、大変やりがいのある仕事です。」と話してくださいました。
また、稲田さんはボランティアグループ「花みづき」を平成12年に立ち上げ、現在、会員のみなさんと、デイサービス利用者「手づくり弁当ボランティア」を行っています。「会員のみなさんはボランティア活動の日は、積極的に進んで活動しています。今後、町内で少しでも、多くの人がボランティア活動に参加してくれば...」と話してくださいました。
最後に、まちづくりについて尋ねると、「高齢者が多くなっているので、今のような路線バスではなく、町中を定期的に運行するバスがあれば、外出や買い物の際に、とても便利になると思いますね。」と話してくださいました。
今回は、稲田さんの紹介での岡ノ内の小島道子さんを紹介いたします。

保健師さんの健康だより

9月はガン征圧「月間です

日本では、3人に1人がガンで亡くなるという状態が続いています。平成17年の厚生労働省発表(人口動態統計概数)によれば、ガンによる死亡割合は30.1%で、部位別で最も多かったのは肺ガンでした。
男女別にみると、男性の第1位は肺ガン、女性の第1位は大腸ガンです。
鏡石町でも、平成17年の死亡総数104名中26名(死因の25%)がガンで亡くなっています。ガン克服に向けて、予防や治療法の研究が進められているところですが、国立ガンセンターが昨年公表した「科学的根拠に基づくガン予防8か条」を参考に、生活習慣を点検しましょう。
タバコを吸う人は禁煙を。吸わない人も、他人のタバコの煙を可能な限り避けましょう。
飲酒は適度に。日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本まで。
野菜は毎食・果物は毎日。目標は1日400g。
塩分の摂取は最小限に。食塩として1日10g未満。
定期的な運動継続を。毎日合計60分程度の歩行、週1回程度は汗をかくような運動をしましょう。
太りすぎない、やせすぎない。(具体的には、BMIで27を越さない、20を下回らないこと。)
熱い飲食物は控えめに。肝炎ウイルスのチェックをしましょう。
あなたは、いくつ実行していますか? 早期発見のための各種ガン検診もお忘れなく!

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

広告

鏡石町私立幼稚園・平成19年度園児入園募集案内 願書配布、受付開始・平成18年9月1日(金)~

学校法人栄光学園 鏡石栄光幼稚園

幼な子の心と体が豊かに育ちますように

募集 ~ 1年保育・2年保育

3年保育・満3才児保育

見学は自由です。いつでもご来園下さい。

連絡先: TEL0248-62-2271 (FAX62-2346)

住所: 鏡石町前山72



(学)鏡石学園・岡ノ内幼稚園

明るく 生き生き 共に育ち合う幼稚園

募集: H14年4月2日生~H15年4月1日生(2年保育)

H15年4月2日生~H16年4月1日生(3年保育)

満3歳の誕生日から入園できます。(満3才児保育)

連絡先: TEL0248-62-5035・92-2380

住所: 鏡石町岡ノ内14ノ8 FAX62-6064

国際化オランダ祭り & 「牧場の朝」YOSAKOI祭り

9月24日(日)鏡石駅前通り

各種展示は、22日(金)~

