

## 中学1年生体験乗船

# フェリー「びくとり」へ招待



▲ 出航式であいさつする竹内町長

海・港・船に親しんでいたという「フェリー体験クルーシング」が、去る8月5日に行われました。これは、大洗港振興協会(会長 竹内宏町長、7団体で構成)が主催し、東日本フェリー(株)等の港湾関係団体の協力を得、市内の中学1年生28名を招待したものです。出航式は、午前9時15分から始まり、竹内町長挨拶で「フェリーが就航して7年の夏を迎え、就航以来事故も無く貨物の取扱量も順調に伸びています。今日は、海に親しみ、船旅の素晴らしさを味わい、夏休みの良い思い出にして下さい。」と述べ、生徒代表の渡牧恵(一中)さん、小野瀬響子(南中)さんから竹内町長と高橋信次船長へ花束が送られました。9時55分、汽笛が鳴り響きフェリー「びくとり」が岸壁を離れると竹内町長外関係者の皆さんが手を振って見送り、一路日立沖を目指しました。真夏というのに雲り空の肌寒い日でしたが、船のゆれも何のその生徒たちは、元気にデッキを駆けまわっていました。船内では、「ヨットの進む原理」

の講義と「ロープワーク」実技指導(講師茨城県港湾高野内係長)が行われ生徒たちは、熱心に講義とロープの縛り方の指導を受けていました。その後「日本の漁業おもしろ教室」ビデオの鑑賞。デッキでは、サーフボードを使ってサーフィン教室(講師プロサーファー 小野瀬祐一さん)が開かれ、乗り方やバランスの取り方に生徒や引率の先生が挑戦していました。午後2時、大洗港に戻るまでの約4時間の楽しい船旅を満喫していました。

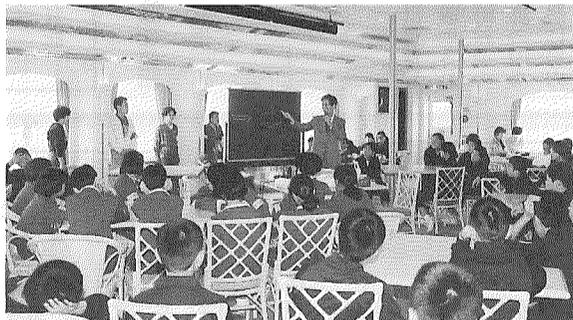


▶ 感謝をこめて花束贈呈

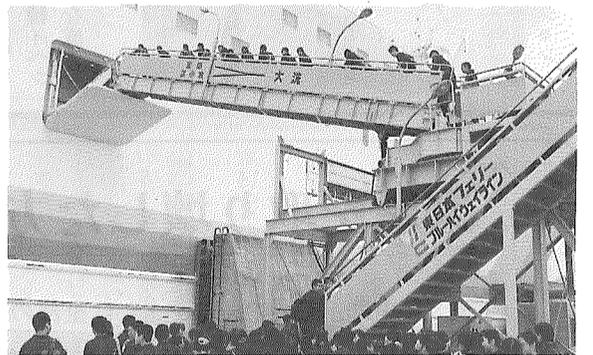
▶ 海から見るサンビーチ



▶ サーフボードに挑戦



▲ ヨットの進む原理を熱心に聞く生徒たち



▶ 乗船する生徒たち

### 歳時記

## ススキ

秋の七草をご存じですか。指を折って、数えてみて下さい。万葉集の歌人、山上憶良が、「秋の野に 咲きたる花を および折りかきかぞふれば 七種の花」として挙げたのは、萩尾花(ススキ)、葛、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、朝顔(キキョウ)の七種類。なかでも、ススキは秋の風物詩です。ススキの穂が風にそよぎ始めると、暑さから解放され、ほっとした気分になります。またススキの白い綿毛は、晩秋の風情にぴったりです。

お月見の供え物とともにススキを飾る風習が各地にあるのは、ススキが日本全国に分布しているからだといわれています。とはいっても、都会でのススキとの触れ合いは、お月見用のススキを年に一度、花屋で買う程度になってしまいました。

ススキは、昔から日本人の暮らしにとって、身近な植物でした。屋根葺きの材料として、なくてはならないものです。いまでは、観光名所のススキの草原、観光土産のみみずくなどで、ススキに親しむことが多くなりました。

さて、九月といえば「敬老の日」。最近では元気なお年寄りが多くなり、外出先や運転中の事故が増えています。そこで、九月十五日の「敬老の日」を中心に、九月十一〜二十日を、「高齢者交通安全旬間」としました。この期間、全国で交通事故防止のための行事が行われます。積極的に参加したいものです。



# 環境美化運動を展開 ゴミのない海水浴場に 尊い汗



水戸信用金庫大洗支店  
関東銀行小さな親切の会  
県信用組合大洗支店  
安田信託銀行(水戸)  
大洗連合婦人会  
渚の小石  
倫理研究所大洗支所  
水戸西ロータリークラブ  
大洗ロータリークラブ  
大洗ライオンズクラブ  
大洗ライオネスクラブ  
新友会  
大洗町議会議員  
大洗町役場職員  
この他にもたくさんの方々の奉仕のおかげです。

海水浴場内の清掃タイム(ドラゴンボールトラクター)によるゴミ回収を行い、海水浴客のモラルが高まりつつありますが、きれいな海岸で楽しんでいただこうと、今年も、この夏期間中に各種団体や個人の多くの皆さんによる、海岸を中心とした清掃奉仕が行われました。

奉仕の皆さん、早朝よりご苦労様でした。

ここに感謝の意を表し、奉仕して下さいました団体をご紹介いたします。

大洗町商工会  
大洗町観光協会  
大洗観光旅館組合  
大洗旅館組合  
大洗民宿組合  
恵泉保育園  
磯浜小学校  
祝町小学校  
大貫小学校  
夏海小学校  
第一中学校  
南中学校  
大洗高等学校  
磯浜子供会  
祝町子供会  
大貫子供会  
夏海子供会  
常陽銀行大洗支店

## 善意の奉仕作業

### 町管工事組合

町管工事組合(皆藤信一郎会長)

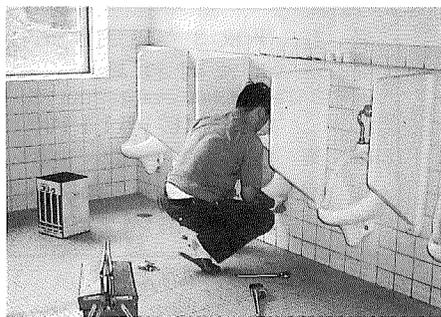
長)では、毎年小・中学校が夏休み期間に、水道関係補修工事の奉仕作業を行っております。

今年も、去る8月11日の日曜日に組合員が集まり、トイレ配管改修や、水道蛇口の取替えなど各小・中学校の修理奉仕作業を行いました。

ありがとうございます。

奉仕に参加された方々

- ・加治設備工業
- ・コモリ工業
- ・八千代工業
- ・大川設備
- ・井上設備
- ・佐藤設備
- ・山本設備
- ・水工舎



## 投稿 僕たち私たちの 海岸をきれいにしましょう

中学生・小学生のお兄さん、お姉さんたちに負けないで、年長ひかり組30名の園児たちが7月15日園舎下第二サンビーチ海岸清掃を行いました。

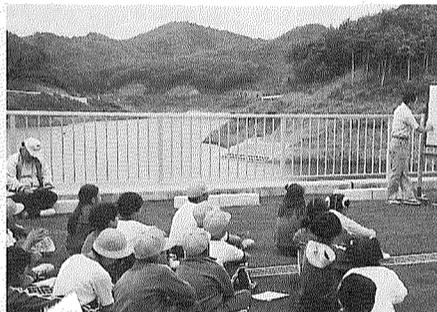
50枚の大きなごみ袋が花火の燃えかすやジュース缶類でいっぱいになりました。

汗をかいてどの子どもも一生懸命動きました。

「みんながごみを捨てないで持ち帰れば、いつも海岸はきれいになっているのにね」きれいな砂浜を眺めて子供たちがつぶやいた感想でした。

園児たちひとりひとりが「ごみを捨てたりちらしついたりしない」と

## 涸沼の源流はきれいだった



飯田ダムを観察、飯田ダムは、多目的ダムとして総貯水容量24万トン、有効貯水容量21万トンというもので、中央地域の貴重な水源であり、一部が県中央広域水道用水に使われ、湖内は釣場として開放されています。

その後、涸沼川の上流を観察。これが、あの涸沼にそそぐ源流かと小さな流れときれいな水に大変驚いていました。野外観察と写生会の後、やまびこ郷(七会村)で楽しいバーベキューに舌づつみを打っていました。

今回の観察会で子供たちは、環境美化と浄化運動の重要性を一層深く体験をとおして、知ることが出来たことでしょうか。

## 竹内町長の近況

○全国海産物漁業調整委員会より表彰される

○全国町村水産振興対策協議会の理事に就任

○茨城県港湾協会の会長に就任

○全国町村会より表彰される

○茨城県郡町村会の会長に再任

竹内町長は、全国海産物漁業調整委員会連合会(鳥海博会長)より、海産物漁業調整委員の功労委員として、全国会長賞を授与されました。

町長は、昭和55年8月より学識経験者として、茨城県漁業調整委員会に就任。持前の漁政通で、「沿岸漁船の設備が充実され、行動範囲が拡大されたことに伴い、新しい漁業区域の管理調整。今後、水産物の課題である海洋牧場の移行に努力」等々委員会活発に活躍を行っています。これらの功績が認められ今回表彰されたのです。

水産関係では、新しく設立された、「全国町村水産振興対策協議会」に茨城県を代表して理事に就任されました。

また、茨城県港湾協会会長に選ばれ、協会関係者とともに、精力的に本県港湾建設予算獲得のため、運輸省や大蔵省への陳情活動

## 町民の声

昨夜は、心臓性喘息に苦しみ午前2時まで熟睡出来ず2時以降良く熟睡し6時半起床し土砂降りにビックリしました。

家内がさつき、ごみ収集車が来た様なので7時近くかと思いつき、この土砂降りにごみ収集に来たのかと真剣な勤務ぶりに涙が出ました。

私たちが出すほども、もっと真面目にしなければ、と反省いたします。

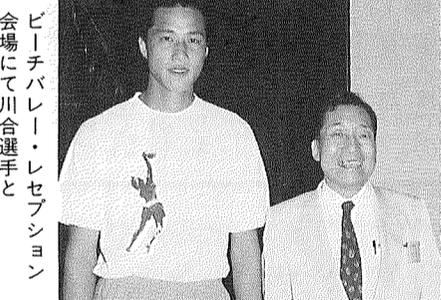
収集員の皆様によりしく御伝言いただきます。

(日記)



「みんながごみを捨てないで持ち帰れば、いつも海岸はきれいになっているのにね」きれいな砂浜を眺めて子供たちがつぶやいた感想でした。

園児たちひとりひとりが「ごみを捨てたりちらしついたりしない」と



より活性化する大洗の夏を迎え、竹内町長は、積極的に各種イベント行事等に取り組み大きな成果を上げました。

## 年金だより

### 国民年金の相談会と 集合徴収実施について

国民年金加入者の皆さんに、国民年金制度について正しいご理解をいただくため、相談会を次のとおり実施いたしますので、お気軽にお出かけ下さい。

また当日は、保険料未納分(過年度分も含む)についても取扱っておりますので、お知らせいたします。

○とき 9月25日(水)

午前10時～午後3時

○ところ 大洗町役場(一階会議室)

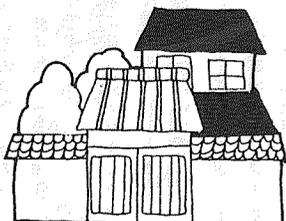
●相談員 水戸南社会保険事務所 (担当専門官)



※保険料は毎月末日までに納めましょう。

## 家屋を取り壊した方は届出を!!

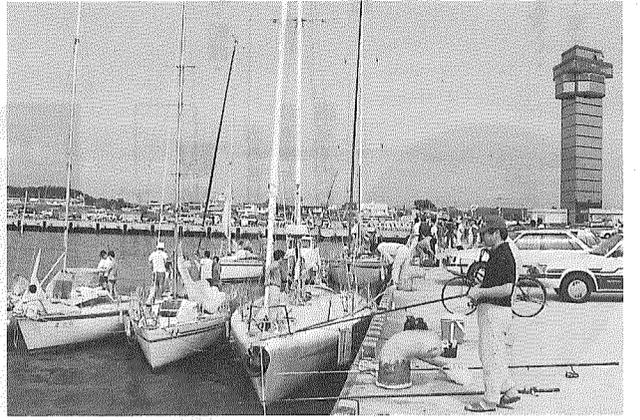
平成3年中に、家屋の一部、または全部の取り壊しを行なった場合は、その家屋にかかる固定資産税は、平成4年度から課税されませんので、「家屋滅失届」を提出して下さい。届出用紙は、税務課窓口に備えてあります。尚、新築や増改築した建物については、担当職員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。



### 提出先及び問い合わせ先

税務課 ☎ 67-5111 (内線57番)

●子供たちに夢を●  
**クルーザーヨット**  
**体験乗船に招待**  
 ●大洗海洋クラブ●



去る8月18日、施設の子供たちによる大型ヨットクルーザーの体験乗船が行われました。これは、大洗海洋クラブ(川崎貢会長)が、海の素晴らしさと夢を与えようと、栃木県宇都宮市の養護施設「普恵園」(上松信夫園長)の子供たち22名を招待したものです。

Marina Tower脇の港中央公園で、海洋クラブ員の皆さんの心温まるバーベキューやスイカ割を楽しんだ後、待望の大型ヨットクルーザーの体験乗船。初めて見る海、初めて乗るヨットに不安と期待に胸を膨らませて会員のヨット6艇に分乗して大洗港を出港しました。台風の影響で波が高く大きく揺れるヨットに子供たちは、歓声を上げていました。

自分たちの手で帆を上げたり、舵を取ったりしてクルージングを満喫していました。上松園長は、「子供たちは、なかなか海に親しむ機会がないので、初めてヨットに乗せていただき本当に良かった、夏休みの良い思い出となりました。」とお礼の言葉を述べていました。

その後、Marina Towerを見学。大洗民団組合のご好意で、東光苑、忠愛丸、昭栄丸、白浜荘、さいづち民団に分宿。大洗での楽しい一夜を過ごし、翌19日に、大洗水族館を見学して帰園されました。

**夏本番**

**盆踊り大会開かれる**

去る7月27日・28日に大洗海岸(平太郎浜)で、夏祭り盆踊り大会が行われました。この盆踊り大会(主催 夏まつり実行委員会・主管 大洗本場磯)



節保存会)は、夏まつりの催しとして、恒例となっており、大洗本場磯節保存会(石沢竹楽会長・会員110名)の皆さんが中心となって運営にあたりました。

海辺に設けられた、盆踊り会場は、ちようちんが飾られ、夜店が並び、やぐらから笛や太鼓に合わせた歌声が会場に響き渡りました。さわやかな海風に吹かれ、砂浜での盆踊り大会には、たくさんの町民の皆さんや観光客が参加され、浴衣を着た可愛い子供たちや、あみ笠をかぶった本格派まで、踊りの輪が大きくひろがりました。踊られた方には、金賞や銀賞など数々の賞品が贈られ、楽しい夏のひとつときを過ごしました。

**光と音のファンタジー**  
**'91大洗夏まつり海上花火大会**



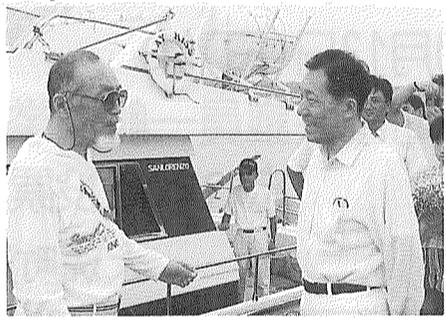
去る7月27日大洗海岸に俳優の森繁久彌さんが、愛艇メイキスIII世号とともにやってきました。森繁さんは、モーターヨットで日本一周を計画され、航海の途中

'91大洗夏まつり海上花火大会が、去る8月10日(土)サンビーチで盛大に行われました。これは、海水浴客や町民の皆さんに楽しんでいただくことと大洗夏まつり実行委員会が主催。雲り空の肌寒い日でしたが、花火とあつて見物客もどっと押しかけました。午後7時30分「躍進大洗町・光と音のマーチ」4号玉の打ち上げで始まり、花火の王様尺玉、上げの高さ350米、直径250米に広がる大



**愛艇「メイキスIII世号」で**

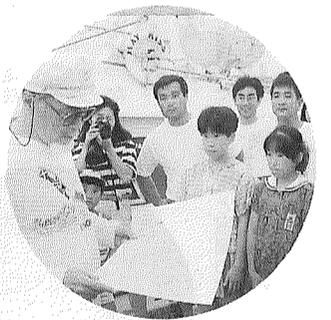
**森繁久彌氏来町**



去る7月27日大洗海岸に俳優の森繁久彌さんが、愛艇メイキスIII世号とともにやってきました。森繁さんは、モーターヨットで日本一周を計画され、航海の途中

に本町に寄港されたもので、竹内町長・大貫小の子供たち、大洗海洋クラブの皆さんが出迎えました。船から降りた森繁さんへ、大貫小の子供たちから花束が送られました。森繁さんより、子供たちへ海のメッセージが渡されました。当初の予定より1日遅れて到着された森繁さんですが、元気な笑顔で皆さんにお礼の言葉を述べました。

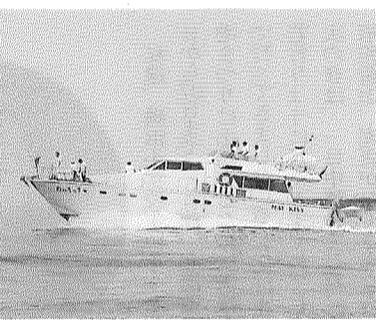
翌28日、竹内町長を初め大勢の方々が見送る中、次の寄港地「気仙沼港」へ向け出発されました。



**★メッセージ**

**海の若者に捧ぐ**

君たちのそばに  
 大なる朝焼けが訪れ  
 赫い夕陽がやさしく  
 おやすみなさいと沈む

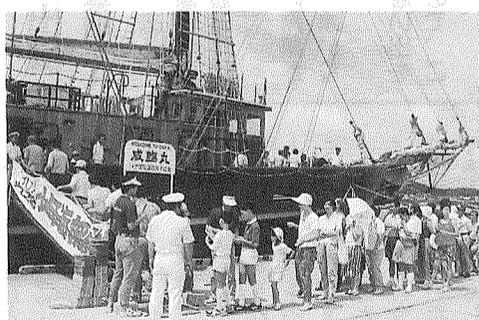


その碧い海原こそ  
 よそ國に負けない壮麗な  
 自然のたまものだろう  
 そこに生まれ そこに育つ  
 君達は、  
 その恵まれた宝を満喫して  
 少年から青年へと成長してゆく  
 羨ましいよ  
 波を子守の唄と聞きながら  
 海にだかれて大人になる  
 忘るなかれ  
 この夢のような大わだつみを  
 平成三年夏  
 森繁久彌

**咸臨丸が一般公開**

株式会社カスミでは、30周年記念事業の一環として、明日を担う少年・少女達を対象に「咸臨丸・カスミ少年海援隊大航海」を行い、この事業に利用した「咸臨丸」の一般公開が、去る8月4日(日)に大洗港中央西岸壁で行われました。咸臨丸は、勝海舟や福沢諭吉らに乗せ、日本で初めて太平洋横断を成した蒸気帆船です。その歴史的帆船が130年ぶりに長崎オランダ村の手で復元された船です。

この咸臨丸をひとめ見ようと大勢の町民の方や観光客が集まり乗船して、見学をしていました。船内見学、ミュージックイベントや車展示会等が開かれ、地元



**おおあらい**  
**俳壇**

**後藤亀泉選**



水打って小さき虹をひろげたり  
 明神町 小松崎美代  
 夏の日盛り、打水をして  
 いる。撒いた水の先端が微塵の  
 飛沫となって強い日差しに輝き、  
 小さな虹を掲げる。七色の美し  
 い虹を。  
 間に消ゆ蟪蛄の時を思ひけり  
 磯浜 浅見道子  
 歸省子の話なかばに寝落ちけり  
 髭釜 川崎京子  
 夏休で帰ってきた吾子を  
 つかまえ、その後の暮し振りな  
 どこまごまと問ひ訊ねる母親で  
 ある。両親や弟妹の中に居る安  
 堵感から、子は、会話の途中で  
 もうつつらうつつらと舟を漕ぐ。  
 あげ潮に乗り流燈の迅きかな  
 永町 桜井政吉  
 紙の燈籠に火をともし、  
 夕闇の川面に流して祖霊の供養  
 をする瀟湘橋畔の流燈会が二十  
 数年催行されている。潮の流れに  
 乗る火、岸の磯みに滞る火、はか  
 なくも美しい火の群れではある。  
 肩の子も踊りはじめし盆踊  
 甚平を着て自由なる手足かな  
 髭釜 川上 弘  
 人形の指しらじらと梅雨深し  
 磯浜 谷 ひろし  
 夏霧のうすれて岩の波白し  
 新町 岸和田和子  
 日盛のスーパーマーケットに独り  
 明神町 白田一郎  
 仏壇の花にぶつき水入る  
 東光台 大川 たか  
 声挙げて波間狭しと水着の児  
 祝町 今川 晟  
 物干場狭きを嘆き梅雨の晴  
 祝町 今川 うめ  
 ガラ空きのバスが風乗せ青田ゆく  
 大貫 田山 佳男  
 無駄なくと云ふ茄子の花咲きにけり  
 磯浜 村沢みちを



# 北海道とフェリーで結ぶ友情の輪

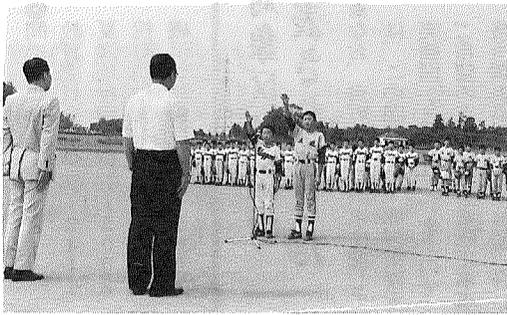
## 室蘭 苫小牧

## 大洗

### 苫小牧 大洗 スポーツ少年団交流会

大洗港と苫小牧港間にフェリー就航が開されたのをきっかけに始まった、大洗・苫小牧スポーツ少年団交流会が、去る7月30日から8月1日まで大洗町で行われました。

今年で7回目を迎え、予選を勝ち抜いて代表になった苫小牧美園スラッカーズスポーツ少年団（戸部英一団長）一行67名が、30日午後4時に文化センターに到着。大洗のスポーツ少年団員及び関係者による歓迎式が行われました。翌31日に、総合運動公園グラ



ドで、開会式が行われ、竹内町長が歓迎の言葉を述べ、田山芳人君（大洗）朝比奈良太君（苫小牧）両主将から元氣いっぱい選手宣誓があり、飛田弥次郎大洗野球連盟会長の始球式で交流試合を開始。

第1試合は、レギュラーチームの対戦。苫小牧美園スラッカーズスポーツ少年団は、苫小牧市大会の予選を勝ち抜いて代表になり、更に北海道1になったチームと互角に試合、投手戦となりましたが、打力に優る、苫小牧美園スラッカーズスポーツ少年団に2対0で敗れました。第2試合は、5年生主体の戦いでしたが、またも、苫小牧チームに凱歌が上がりましたが、両チーム共、暑さに負けず一生懸命に戦っていました。



交流試合の後、お母さんたちの手作りのバーベキューパーティーが行われ、仲良く楽しく会食をしていました。

8月1日は、サンビーチで海水浴やスイカ割りを楽しみ、午後からマリントワー、水族館の町内観光を行い。夜は、交流会が開かれ、「ノックがきつくてつらかったこと」や「将来はプロ野球の選手、会社の社長になりたい。」等々の話が飛び出し、楽しく交流を深めていました。

その後、第11回全日本学童軟式野球全国大会（水戸市会場）への出場34名（北海道代表）の団員父兄を残して、苫小牧市の「サンフラワーおおあらい」に乗船。見送りに集まった大洗スポーツ少年団員と来年の夏、苫小牧での再開を約束していました。



### 親善使節として 磯浜小吹奏楽団室蘭訪問



名が、登別マリノパークと室蘭埠頭の前後夜祭場において、二度にわたりマーチングドリルと演奏を披露しました。

今回、岩田室蘭市長より竹内町長へ、全国大会に2年連続出場している磯浜小学校吹奏楽団の「室蘭港まつり」への派遣要請があり、大洗・室蘭友好親善使節団を結成し、7月23日より27日までの日程で、北海道の地を訪れました。

4年生から6年生までの児童90

交流試合の後、お母さんたちの手作りのバーベキューパーティーが行われ、仲良く楽しく会食をしていました。

その後、第11回全日本学童軟式野球全国大会（水戸市会場）への出場34名（北海道代表）の団員父兄を残して、苫小牧市の「サンフラワーおおあらい」に乗船。見送りに集まった大洗スポーツ少年団員と来年の夏、苫小牧での再開を約束していました。



### 苫小牧市子ども会との交流会

主催する4泊5日の子ども会指導者養成洋上研修事業として、フェリーを利用して、指導者の育成をするもので、今回で2回目の来町となりました。

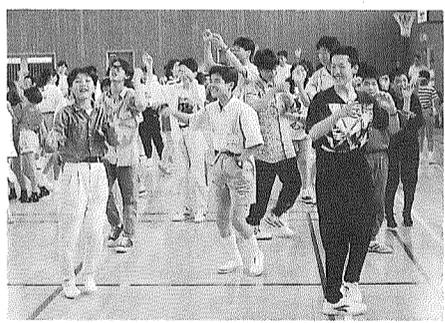


去る8月7日苫小牧市の子ども会リーダーと育成者132名が来町されました。

これは、苫小牧市教育委員会が

去る8月7日苫小牧市の子ども会リーダーと育成者132名が来町されました。

これは、苫小牧市教育委員会が



去る8月7日苫小牧市の子ども会リーダーと育成者132名が来町されました。

これは、苫小牧市教育委員会が

### 「少年の家出及び福祉被害の防止」 子どもたちの行動に 関心がよりよくなるか？

夏休みが終わる9月は、家出をする子どもが最も多い時期です。

警察では、この月を「家出少年発見見保護活動及び福祉犯取締り強化月間」としています。昨年の月間中には、八千九十九人の家出した子どもたちが、発見保護されました。

夏休みの間に、子どもたちの心はどのように変わってしまうのでしょうか。

#### ふえていく

#### 福祉被害

少年たちの家出の原因としては、「夏休みの不規則生活」「遊び癖」「学校嫌い」などが挙げられます。

家出した子どもは、九人に一人は非行を犯し、二十九人に一人は犯罪の被害者となっています。なかでも、暴力団の資金稼ぎのために、売春をさせられたり、有害な業務につかされたたりするなどの少年の福祉被害を著す「福祉犯」による被害が多くなっています。

このような被害から子どもたちを守るには、ふだんから職場や家庭で子どもの生活に関心をもつことが大切です。

#### 子どもたちとの関係を もっと大切に

家出した子どもたちは、駅・友達のアパート・遊技場などに立ち回ることが多いものです。家庭だけではなく、地域社会でも、お互いに子どもたちの行動に関心を持ちましょう。

また、困ったことや悩みごとがある場合は、子どもでも親でも、「ヤングテレホンコーナー」に相談してみましよう。専門の先生方が、親身になって応対してくれます。

子どもを家出を防ぐには、何といっても、ふだんの生活のコミュニケーションが必要で、気軽に話せる雰囲気や家庭づくりから始めてはいいかがですか。無関心は、すべてを悪くします。

#### 生活の変化を 見過ごさない

子どもが家出をする前には、前兆があります。

いくつかの例をみてみましょう。

- 服装に変化がでた（派手な服を着るようになるなど）
- 生活習慣が変わってきた（帰宅時間が遅くなるなど）
- いままで、かかってきたこと



平成4年度

町立幼稚園児を募集!

平成4年度大洗町立幼稚園の入園児を募集いたします。入園を希望する保護者の方は、当該幼稚園に入園願書を直接提出して下さい。



入園料 2,060円
保育料 4,000円(月額)
給食費 3,700円

- 夏海幼稚園(5歳児) 40人
○祝町幼稚園(4歳児) 20人
○磯浜幼稚園(5歳児) 40人

那珂川の防衛対象区域図が公表されました

このたび、建設省によって那珂川(瀬沼川の一級河川区域を含む)の「直轄河川防衛対象氾濫区域図」が作成されました。

屋外広告物は町の許可が必要

屋外広告物を掲出する場合は、県条例により市町村長の許可が必要となります。

消費生活の苦情は消費者行政推進協力員へ

みなさんの近所で、しつこいセールスマンの訪問や、電話での販売勧誘によって迷惑を被った、玩具でケガをした、商品等に不適当な表示があった等々を耳にする



このような身近な消費生活にかかわる問題を行政施策に反映させるため地域のみなさまに茨城県消費者行政推進協力員をお願いし、この方々を通じて市町村や県の消費者行政窓口と連絡していただく制度を設けております。



国民健康保険 第3期の納期は9月30日迄です。

第8回 へたな人も大歓迎 町民テニス大会出場者を募集!!



日時 平成3年10月10日(木)
雨天の場合10月13日に順延
集合 午前8時30分

▽場所 大洗町菅テニスコート
▽種目 男子ダブルス(硬式) 女子ダブルス(硬式)

▽主催 大洗町体育協会
▽主幹 大洗町教育委員会

敬老会の当日は、次のとおり送迎バスを運行いたしますので、ご利用下さい。
敬老会の日(9月15日)は、各ご家庭で祝日の趣旨にそって老人を慰労下さるようお願いいたします。

敬老会送迎バス時刻表

Table with 8 columns: 8号車, 7号車, 6号車, 5号車, 3号車, 2号車, 1号車. Lists bus routes and times for the senior citizens' festival.

町の人口と世帯

(8月1日現在)
人口21,033(-6) 出生16人
男 10,376(+10) 死亡18人
女 10,657(-16) 転入43人
世帯数6,270(-1) 転出47人

県下水道促進週間

茨城県では、下水道に対する県民の理解と関心を高め、下水道の普及と活用を促進する目的で、9月5日から9月11日までを「茨城県下水道促進週間」としています。

大洗文化センター行事予定表(9/7~9/27)

Table with 6 columns: 開催日, 開始時間, 催事名, 開催場所, 主催, 入場方法. Lists various events at the Daisho Cultural Center.

\*主な催しのみです。詳しくは大洗文化センター ☎66-2442へお問い合わせ下さい。

保健センター だより



新町5の3 飛田高志ちゃん (2歳1ヶ月)

機能回復訓練

○9月17日(火) 専門療法士来所
○10月1日(火) 専門療法士来所
訓練場所 大洗町保健センター
訓練対象 障害者で機能回復訓練を必要とする者
※雨天の場合は中止となります。

なるほどザザ健康

お年寄りの食生活

健康な老後を送る 食事対策10カ条

- ①主食は毎食ごはんを軽く1杯
②野菜は毎食たっぷり食べる
③肉は脂身の少ないものを1日50グラム
④魚は毎日100グラム以上(なるほど青背魚を多く)
⑤1日に1食は大豆製品(豆腐、納豆など)を欠かさない
⑥汁物は塩分を少なく、実たくさんにして1日2杯まで(朝食のみそ汁、夕食に吸い物など)
⑦毎日牛乳を1本
⑧卵は1日1個
⑨塩分は1日10グラム以下(漬け物はなるべく減らす)
⑩酢と香辛料を多用し、調味料を変化をつける