



私たちが「鶏冠井ソフトボールクラブ」は、昭和五十六年発足以来、はや二年が過ぎました。

鶏冠井町のソフトボールを愛好する有志が声をかけ合い結成されたこのクラブも、昭和五十七年の春から、向日市ソフトボール協議会に加入しました。

結成当時はそれは大変なチームで、守ればポロリ、打席にたてば三球の空振り。ルールはさっぱりという状態でした。それが最近では、目覚ましい成長をし、守備バッチリ、打っては三割近

MYスポーツサークル No.20

鶏冠井ソフトボールクラブ

くの打率となってきました。

最初、メンバーも十数名で、試合には全員が出場できていたが、最近では、三十数名の大世帯となり、試合当日の選手選びが監督の喜ばしい悩みの種となっています

今年こそ、市民ソフトボール大会で優勝し、「鶏冠井」の名をあげようと、チーム全体で監督を盛り上げながら、ソフトボールを楽しんでいる若々しいクラブです。

また、ソフトボールを楽しみながらクラブ全体でいろいろな行事を企画し楽しくスポーツをしています。

鶏冠井町にお住いで、ソフトボールを楽しみたいと思われる方、私たちと一緒にやりませんか。

「年をとると食べる量が減ります。あれこれ食べることを制限されるのはいやだ」ということをよく耳にします。

食べることは、人間にとって楽しみちがいにあります。自分ももう年だからといって、気ままな食事をとっていると、いつのまにか健康を害してきます。塩辛いつけもの、佃煮など

お茶漬サラサラという風に食事をとっている方はいませんか。

老年期に入ると、胃液の分泌が減り、胃酸がうすくなります。従って、消化吸収が悪くなり、必要な栄養がとれません。健康を維持するためには何といても、バランスのよい食事が大切になってきますが、体の状態により、食べやすく消化しやすいものを選

び調理の工夫をしてあげてください。

特に若い世帯と同居の場合は、同じ材料を用いても、若い人は揚げ物風に、年寄りにはむし焼き風に、少し手を加えた工夫が必要になってきます。一日の目安としては、卵一ヶ、牛乳一本、魚か肉なら一皿、あるいはそれに相当する蛋白質を十分とりましょう。

さらに、体の調子を整えるためには

野菜は毎日欠くことのできない食品です。人参・青菜・大根などの緑色・淡色野菜を上手にとり入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。

食べるということは、ただ栄養を補うことだけでなく、楽しみにつながります。家族の楽しい団らんの中で食事をとってこそ、食べたものの栄養が十分に生かされるといえるでしょう。

「若い鳥ハガキ」を郵政省では、重度の身体障害（一級・二級の満6歳以上）の方に「若い鳥ハガキ」を、1人につき20枚づつお配りしています。

これは、身体障害者福祉強調運動にちなんで、身体障害者に対する国民の理解と関心を深めてもらうことを目的としたハガキです。

▼手続き 所定の用紙に必ず

野茶漬サラサラという風に食事をとっている方はいませんか。

老年期に入ると、胃液の分泌が減り、胃酸がうすくなります。従って、消化吸収が悪くなり、必要な栄養がとれません。健康を維持するためには何といても、バランスのよい食事が大切になってきますが、体の状態により、食べやすく消化しやすいものを選

「年をとると食べる量が減ります。あれこれ食べることを制限されるのはいやだ」ということをよく耳にします。

食べることは、人間にとって楽しみちがいにあります。自分ももう年だからといって、気ままな食事をとっていると、いつのまにか健康を害してきます。塩辛いつけもの、佃煮など

お茶漬サラサラという風に食事をとっている方はいませんか。

老年期に入ると、胃液の分泌が減り、胃酸がうすくなります。従って、消化吸収が悪くなり、必要な栄養がとれません。健康を維持するためには何といても、バランスのよい食事が大切になってきますが、体の状態により、食べやすく消化しやすいものを選

「年をとると食べる量が減ります。あれこれ食べることを制限されるのはいやだ」ということをよく耳にします。

食べることは、人間にとって楽しみちがいにあります。自分ももう年だからといって、気ままな食事をとっていると、いつのまにか健康を害してきます。塩辛いつけもの、佃煮など

乙訓休日応急診療所
☎939-3320

▷診療日 日曜日・祝日
午前9時30分～午後4時

▷診療科目 内科・小児科

◆外科については乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3900)で

重度身体障害者に「若い鳥ハガキ」を

郵政省では、重度の身体障害（一級・二級の満6歳以上）の方に「若い鳥ハガキ」を、1人につき20枚づつお配りしています。

これは、身体障害者福祉強調運動にちなんで、身体障害者に対する国民の理解と関心を深めてもらうことを目的としたハガキです。

▼手続き 所定の用紙に必ず

心のふれあうあいさつ運動

まずあなたから

**お早よう
こんにちは
こんにちは**

- あいさつを通じて心と心の結びつきを深めましょう
- 近所との関係を大切にし対話のあるまじをつくりましょう

向日市民憲章推進協議会

くらしのカレンダー

15 (日)	歯の広場 午前10時～午後3時 保健センター 中央公民館学習発表会 午後1時30分～ 市民会館	21 (土)	市民健康のつどい 午後1時～5時 保健センター	27 (金)	母親教室 午後1時30分～ 保健センター 運動・精神の発達相談 午後1時30分～4時 保健センター 無料法律相談(予約制) 午後1時～3時 市民相談室
16 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 市民検診 午前9時30分～11時30分 保健センター 市民検診 午後1時30分～3時30分 向日町競輪場前	22 (日)	市民健康のつどい 午前10時～午後5時 保健センター	28 (土)	
17 (火)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター 市民検診 午前9時30分～11時30分 森本公民館 市民検診 午後1時30分～3時30分 西向日事務所 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	23 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター	29 (日)	
18 (水)	1歳6か月児健康診査 午後1時15分～2時45分 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時45分 保健センター	24 (火)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 急性灰白髄炎(ポリオ生ワクチン) 午後2時～3時45分 保健センター 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館	30 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター
19 (木)	家族計画相談 午後1時30分～4時 保健センター ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター	25 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 急性灰白髄炎(ポリオ生ワクチン) 午後2時～3時45分 保健センター	31 (火)	急性灰白髄炎(ポリオ生ワクチン) 午後2時～3時45分 保健センター 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室
20 (金)	母親教室 午後1時30分～ 保健センター 献血 午前10時～午後3時30分 寺戸公民館 運動精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター	26 (木)	3歳児健康診査 午後1時～3時 向陽保健所 離乳教室 午後1時30分～ 保健センター ことばの相談 午前9時30分～11時 保健センター 無料法律相談予約日 午前9時～ 秘書広報課	1 (水)	