



自然レポート
初春の富士

おだやかな天候に恵まれた元旦の翌朝午前四時、箱根芦ノ湖へ通じる長尾峠は深い静けさにつつまれ、冷えこみは身を刺すように厳しい。冬の天空は清らかに澄み、星は満天にきらめいて

いる。眼下には御殿場の夜景が、まるで寶石を散りばめたように美しい。東の空がうっすらと白みはじめると雄大な富士の全ぼうが暗やみの中に立ち上り、星が一つ、また一つと消えていく。明けの明星がひととき鮮やかに輝く朝焼けに、富士は薄い紅色に化粧し、あたりの静寂のなかで静かに見える。やがて空も明るく白んでくるころ、富士は美しい純白の羽二重をまとい、広大な野まで身仕度をととのえる。まもなく初春の御来光が、雪化粧した頂を赤みを帯びたオレンジ色に染めはじめ、富士は神々しい荘厳さのただよう麗姿に変わっていく。それは何びとも近よりがたい「神」そのものであるような感動を与える。陽の光が峠の木立にとどき、すべてに生氣が甦えるころ、富士は壮美で優しい慈愛にみちた姿に変わり、万物をいつくしんでいるかのようである。富士は初春にふさわしい山である。

インフルエンザにご注意を!

インフルエンザは飛沫感染によって発病します。病原は口および鼻から侵入します。予防するためには、患者は他人への伝染を防止するためマスクを使用しましょう。

また、保温および栄養に十分注意し、過労および不摂生を避け、身体に抵抗力をつけておきましょう。

暖房中の部屋は空気が汚れやすいので、換気に十分注意し、咽頭粘膜を保護するために湿気を与えるよう工夫しましょう。

中年からの健康

食生活の欧米化と豊かさの中で、肥満に悩む人が増加してきています。また女性向きの雑誌には、必ずと言ってよいほどやせる為の広告が載っており、肥満に対する関心が強く示されています。肥満は健康の問題だけでなく美容上の問題もあり、極端な場合、拒食症で死亡というように社会的な問題にもなっています。

肥

肥満の原因には、「食べ過ぎ」で消費カロリーを上回って食べること、運動不足があげられます。しかし、肥満の人が口をそろえて言われることは「少ししか食べていないのにやせない」とか「水を飲むだけでも太る」ということです。この場合、食事の容量を聞いてみると、やはり必要なカロリー以上に食べているということがほと

満

などが増えたり、心臓病、高血圧、糖尿病などの成人病が増えるのは明らかです。新年のスタートにあたり、現在肥満の方は、もう一度日々の生活をふり返り、あなたに合った減量作戦を立ててみましょう。無理なく、むしろ、根気よく続けることが、減量のポイントと言えます。

はたちの献血

キャンペーンにご協力を

1月15日は成人の日。成人になった記念に献血をという事で、1月9日から3月8日まで、「はたちの献血」キャンペーン(主催・世日本国民開放連盟、後援・厚生省ほか)が行われています。

このキャンペーンは今年で8回目。1回目のときの献血は2000のビンで65万本でしたが、昨年の第7回では128万本と倍近くになっています。

冬は献血する人が少なく

新着図書

寺戸公民館図書室に新しい本が入りました。

- マ子どもを見直す 斎藤次郎著
- マ子どものからだとは 竹内敏晴著
- マ日本の川を旅する 野田知佑著
- マどうぶつ学名散策 小森 厚著
- マ万葉の歌碑をたずねて 谷村能男著
- マ東京漂流 藤原新也著
- マ京都の花 山本建三著
- マ悪魔の飽食・第三部 森村誠一著
- マ都市の自由空間 鳴海那碩著
- マ青葉の本 酒見フジコ他

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

なるシーズンでもあります。ぜひご協力ください。

くらしのカレンダー

15 (日)	成人の日・小正月 消防出初式 午前9時～ 向日町競輪場 成人式 午前10時～ 市民会館	21 (土)	大 衆 市長と話す日 午前10時～12時 市民相談室 無料建築相談 午前10時～4時 商工会館	27 (金)	3歳児健康診査 午後1時～3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分～ 保健センター
16 (月)	振替休日	22 (日)		28 (土)	無料法律相談 午前10時～12時 市民相談室 (予約日26日午前9時～)
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 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 ツベルクリン反応・判定 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 ツベルクリン反応・判定 午後2時～3時45分 保健センター	24 (火)	困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	30 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター
19 (木)	ことばの相談 午前9時30分～11時 } 保健センター 午後1時30分～4時 }	25 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター BCG接種 午後2時～3時45分 保健センター	31 (火)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室
20 (金)	運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター 母親教室 午後1時30分～ 保健センター BCG接続 午後2時～3時45分 保健センター	26 (木)	文化財防火デー 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	1 (水)	