



**MYスポーツサークル No.21**

バドミントンは、一般の人がレクリエーションとして手軽に行えるスポーツですが、近代スポーツとして高度の技術と体力を必要とします。

シャトル(羽根)は、ラケットさばきによって、クリアー、スマッシュ、ドロップ、ネット・ショットなど、千変万化の飛び方をします。これらの基礎的な技術を一応身につけてゲームをすれば、誰でもみんなバドミントン特有の魅力にとりつかれてしまいます。

こんな魅力にとりつかれたものが集

## ひまわり シャトルファイブ

を養うために、2か月に1回の定期戦や年に数回の他クラブとの練習試合を行っています。

その他、会員相互の親睦を深めるため、海水浴や忘年会なども行っています。

バドミントンに興味のある方、思いっきり汗を流したい方、土曜日の夜に第5回陽小体育館へお越しください。

まっぴら発足したのが「ひまわりシャトルファイブ」です。

現在、17歳から54歳までの男女合わせて20名の会員がいます。練習は週1回で、毎週土曜日の午後6時から9時まで、第5回陽小体育館で行っています。

練習内容は、基礎・応用練習やゲーム形式などですが、おもに基礎練習に時間をかけています。また実戦の「感」を養うために、2か月に1回の定期戦や年に数回の他クラブとの練習試合を行っています。

「ゆうべは突然、夜中に外へ出ていくと、てこずりました。」「近頃、自分の便を指でいじくりまわしながら、じっとしていることが目立ち、汚くなって手をやいています」と、家族の悩みは絶えません。

ボケといわれる状態のお年寄りをかかえた家族の深刻な悩みです。こんな状態まで至らなくても、昨日の出来ごとを忘れたりすることもよくあること

で、そのあらわれ方はさまざまです。このように、ボケるようになる原因には、脳動脈の老化によっておこるものと、脳の神経細胞自身の老化によっておこるものがありますが、いずれも老人性痴呆といえます。

この他に、精神的刺激が少なく状態が長く続いて脳を使わないことからも

### お年寄りのための「らく」

「仮性痴呆」というものもあります。どうしたらお年寄りらしい心の健康を保ちながらボケを予防することができるといえるのでしょうか。

「おいしい、お茶をくれ」「めがねをとってくれ」という風に、日頃、家族の方に声をかけていることはありませんか。自分の手足を動かしてこそ、身体も心も健康に保つことができます。

また家族の方も、お年寄りだからといって、特別扱いをしていませんか。家族のなかやかな団らんから離れて一人ぼっちでいる淋しそうなお年寄り、ますますボケを作っていくことにつながります。

子どもや若い人達の中に一緒にいることは、いつまでも心のはりを保つ秘訣のひとつといえます。

### 心の健康、ボケを予防するために

そんなときは、市の各種相談コーナーをご利用ください。相談員がみなさんの悩みを聞き、問題解決へのお手伝いをします。

各種相談コーナーについては、秘書広報課広聴係まで。

内線251

### お悩みことは 相談コーナーへ

日常生活の中で、いろいろな心配ごとや困りごと、一人で悩んでいませんか。

▼お問い合わせ 児童家庭課 内線343

▼勤務場所 市立各保育所

▼申込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入の上、写真を貼付して児童家庭課まで提出してください。

▼賞金 1日4400円

1時間580円

▼勤務時間 1日アルバイトの方は保母資格取得者

▼勤務時間 1日アルバイト 午前8時30分～午後4時 午前9時～午後4時

### 心のふれあうあいせつ運動

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

**新着図書 だより**

中央公民館図書室に新しい本が入りました。どうぞご利用ください。

- ▽絵島疑獄 上・下 渡辺淳一著
- ▽京阪神ワンデー・ハイテク アルペンガイド編集部
- ▽続・昭和史のおんな 澤地久枝著
- ▽風の旅 星野富弘著
- ▽妻たちの思秋期 斎藤茂男著
- ▽万葉鏡 萩原葉子著
- ▽苦味を少々 田辺聖子著
- ▽和紙と日本人の二千年 町田誠之著
- ▽法医学教室の午後 西丸興一著

**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 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

そんなときは、市の各種相談コーナーをご利用ください。相談員がみなさんの悩みを聞き、問題解決へのお手伝いをします。

各種相談コーナーについては、秘書広報課広聴係まで。

内線251

## くらしのカレンダー

15 (水)	9か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター	21 (火)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 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	27 (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
16 (木)	定例市議会本会議(最終日) 午前10時～ 家族計画教室 午後1時30分～4時 保健センター	22 (水)	夏至 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	28 (火)	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 3か月児健康診査 午後1時30分～3時 保健センター 日本脳炎予防接種 午後2時～3時45分 保健センター
17 (金)	発達相談 午後1時30分～4時 保健センター 日本脳炎予防接種 午後2時～3時45分 保健センター	23 (木)	無料法律相談予約日 午前9時～ 秘書広報課 歯みがき教室 午後1時30分～3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	29 (水)	3か月児健康診査 午後1時30分～3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
18 (土)	市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	24 (金)	日本脳炎予防接種 午後2時～3時45分 保健センター 発達相談 午後1時30分～4時 保健センター	30 (木)	離乳教室 午後1時30分～ 保健センター ことばの相談 午後1時30分～4時 保健センター
19 (日)	父の日 市議会議員一般選挙立候補予定者説明会 午後1時～ 玉姫殿	25 (土)	無料法律相談(予約制) 午前10時～正午 市民相談室	1 (金)	
20 (月)	健康相談 午後1時30分～4時 保健センター 献血 午前10時～11時45分 鶏冠井公民館 午後1時30分～3時30分 森本公民館	26 (日)	参議院議員通常選挙投票日 午前7時～午後6時	2 (土)	