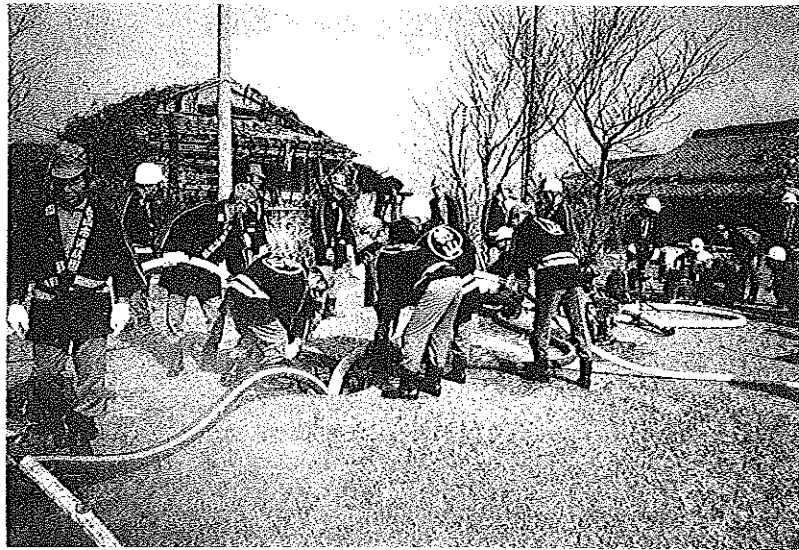




## 春の消防訓練

3月5日(日)午前9時40分に市大津島支所の裏山からタバコの不始末による火災が発生し、折からの強風により延焼・拡大の恐れが出たとの想定のもとに、大津・馬島分団が合同で、消防訓練を実施しました。春は空気が乾燥し、火災が起きやすい状況が続きます。火気の取扱には十分気を付けましょう。



## 新聞配達と苦勞(3-2)

新聞配達にとって一番の難敵は何と言っても雨である。水に最も弱い紙を扱うのだから当然のことだ。合羽を着ていても手が濡れないように気を付けなければならない。新聞を抜き取るとき、濡れ手で粟と言うわけにはいかない。一寸無理をするとズルーと火傷の皮をむくように破れてしまう。そんなわけで配達に使うカバンも色々と工夫して見たが結局孫が中学時代に使っていた、防水のカバンがベストと言うことに相成った。ご存知の肩からかける昔風の奴である。姉弟二人が次々に卒業した後のお古を貰って愛用している。新聞の入った重いカバンを担いで坂道を上がる時、フッと五十年前の自分の姿を思い出す。雨の日も風の日もこの姿で学校に通ったものだ。当時は貧しくとも活気のある島だった。至る所で子供の泣き声、親の叱る声、井戸端会議の嬌声、全ての家が老若男女で満ち溢れていた。それがこの五年間だけでも、無人になった家が何軒もある。雨の朝、人気のない空き家続きの露地を傘を傾げて通る時、朽ち果てた軒先から落ちる雨垂れの音を聞いて、胸の何処かにかすかな痛みを感じるのは、私だけだろうか？

(馬島2 古城銀六)

## ◎交通災害共済加入者の募集♡

平成7年度徳山市交通災害共済の受付が、3月1日から行われています。現在加入しておられる方は、3月31日で有効期間が終わりますので、引き続き加入してください。万一不幸にも交通事故にあわれたときのために、詳しくは、市交通安全対策課(☎22-8240)又は大津島支所(85-2001)へ

## 腰にやさしい生活の知恵♡

年齢・性別を問わず、腰痛の人が増えています。

腰痛の一番の原因は筋肉の衰え。筋力の低下は姿勢の悪さにつながり、ますます腰痛を悪化させることとなります。腰痛の予防・治療には、背骨を支えている筋肉をきたえることが第一。腰痛体操と正しい姿勢で筋力アップを図りましょう。

その他、日頃からよく歩く・体を冷やさない・ストレスをためない・良質のたんぱく質やカルシウムを十分にとること、などにも心を配ってください。

1. 正しい姿勢をとりましょう。
2. 中腰で重い物を持たないようにしま

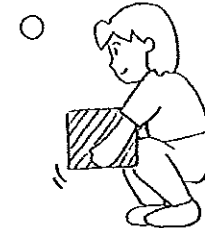
正しい姿勢



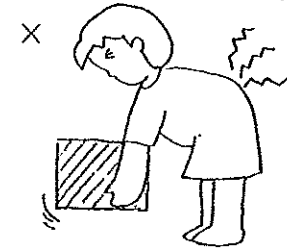
あごを引っ込めて  
腹より胸を前に出  
す姿勢

いつも、頭のてっぺんが、天井からつり下げられるような姿勢を心がけましょう。

しょう。



重い物を持ち上げる時物を体の近くにもってきて、上体をまっすぐ伸ばしたまま持ちあげます。

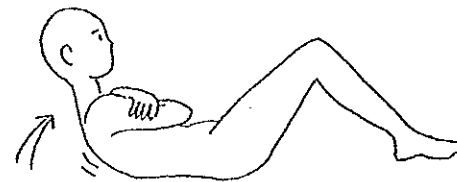


3. 予防と治療のための腰痛体操

※腰痛の急性期はさけて下さい。腰痛が続く時は、病院で正確な診断を受け、医師に生活上の注意や体操の指示を受けましょう。

- ①頭をもちあげ、腹筋をきたえます。
- ②両ひざを胸のところに引きつけて

背筋を伸ばします。



(徳山市保健婦 原田彰子)