

健康一口メモ

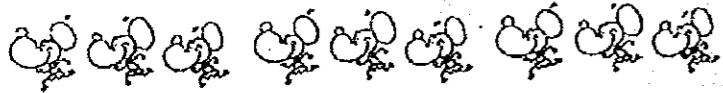
◎健康づくりのために
歩きましょう◎

歩くことは手軽にできる全身運動です。心臓や足腰にかかる負担がすくないので、成人病の気になる年齢の人には適した運動です。これから運動を始めようとする人も歩くことから始めると良いでしょう。

正しい歩き方は、あごを引き20~30センチ先の路面を見て、腕は自然に振り、膝を伸ばし、歩幅はできるだけ大きく自分の身長を半分を目安に歩くと良いでしょう。

最初は、散歩程度の早さで1分間に60歩くらいを20分くらい歩き、慣れてくれば1分間に100歩くらいの速歩で、毎日25分くらい歩きましょう。

しかし、これは1つの目安ですので年齢や体力、体のコンディションに合わせて無理のないように、楽しみながら歩きましょう。



地区だより、すすま



第 27 号

平成4年2月5日
発行 須々万地区まちづ
くり推進協議会
広報部

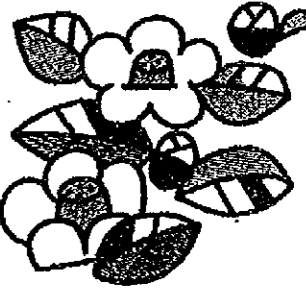
須々万の人口 (平成3年12月末現在)

人口帯内	4,551人	男性	2,199人
成人者	1,432人	女性	2,352人
	67人	男性	32人
		女性	35人



成人式を迎える私は、入社して二年、やっと周囲を見習いながら、『自分が何をしたいのか、何をすべきなのか』考える余裕が出てきました。

『二十歳の決意』というものは特にありませんが、今私には仕事の面でも、私生活の面でも、やりたいことが沢山あります。それを一つ一つ実現させてゆきたいと思えます。できれば、自分に素直に、私らしく実現してゆきたいと思えます。地球にやさしく、本当の自分を尋ねて、自己を実現してゆきたい。



は た ち
有 海 貴 志 志
(上 市)

二十歳という大きな節目を迎えた今、これまで以上に何事にも『責任』をわきまえた言動を取るとともに、社会人としてより一層自身自身に磨きをかけたいと思います。

また、これからは地域活動等にも積極的に参加していきたいので、ご指導の程よろしくお願い致します。

二十歳の決意

藤井宣子
(山手)

平成4年消防出初式表彰者

- (山口県消防協会会長表彰)
- ★35年勤続章 廣林 義人
 - ★15年勤続章 伊藤 正一
 - 西村 武男
 - 廣林 謙治
 - 義人
- ★優良職団員
- (市長表彰)
- ★模範消防団員 松村 彰
 - 小山 孝司
- (敬称略)



おめでとうございます

厚生大臣表彰受賞者

(平成3年度食品衛生功労者)

須々万中市
伊藤 太さん

〇〇〇
小世育
さ界て
な中よ
手 う
み
みんな相
んな手の
で良気持
つく持ち
ない明で
でる
い接
大笑す
き顔を
な 態
度 輪

須々万中学校生徒標語作品

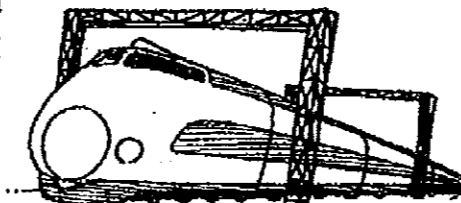
国内の動き

- 石油ショック。低成長時代で物価が2-3年で約2倍に上がった。
- S 47 1 元日本兵横井正一グアム島で発見される。
 - 2 連合赤軍あさま山荘で機動隊と銃撃戦
 - 札幌冬季オリンピック開催
 - 5 沖縄返還

山口県の動き

- S 48 10 日本道路公園の関門橋開通
- 50 3 山陽新幹線開通で徳山駅に新幹線がとまる。

二十年前は
こんなことが!!



徳山の動き

- S 46. 4 周陽小学校開校
- 6 駅前ロータリーに噴水ができる。
- 徳山大学開校
- 7 野球場オープン
- 8 国民保養センターオープン
- 10 瀬ヶ浜体育振興会が体力づくりで全国表彰
- S 47. 2 銀座一番街アーケード完成
- 5 周南緑地が完成

須々万の動き

- S 46. 11 婦人バレーボール同好会発足
- 11 林道緑山線の工事開始
- 47. 2 須々万支所及び公民館完成



洋ラン栽培

地の利を生かして

高橋 徳山洋らん

向谷 一

「第二の人生は洋ランで」と定年を待たずに、ここ須々万に入植。なけなしの退職金をはたいてはじめて洋ランの栽培も、はや六年目。ここまで何とかやれてこれたのも地区の皆様の御陰と深く感謝しています。

洋ラン・シンビジウムなど、今では一般化してきた鉢物栽培は、年末の歳暮相場に乗っかりたいと事業としてのうまみをつかむことは、なかなか難しいものです。シンビジウムの営利品種は大体が十一月〜三月咲きの花が多く、その点、促成栽培の技術が要求されます。冬は適度の加温、そして、夏は快適な環境が必要です。

ここ須々万は地理的には、ある程度の標高と夏の放射冷却が、多少それを補ってくれます。

ところで、シンビジウムの市場は、今や多品種の時代。かつての「モンロー」さえ作ってあれば大丈夫という時代は完全に去ったといえます。

私方では年々品種を増やし、今年購入する苗は十七品種に及びます。



シンビジウムのハウスで

蕾の多いときは、やはり、適度の加温（夜間十〜十五度）と、昼間は、陽にあててやる必要があります。

花が終った後の管理

▽三月〜四月、花が終わりに近づく、できるだけ早く切つてやります。
▽新芽は一バルブにつき一つが原則です。余分な芽は根元から欠きます。
▽肥料は油粕七に骨粉三程度の割合で、月一回十〜十五公程度。
▽液肥の場合は三分分（窒素、リン酸、カリ）千倍液を週一回の割りやるとよいと思います。
▽水は鉢の乾きに依じて午前中に、頭からたつぷりとやります。
▽根が足りなければ一回り大きい鉢に鉢あげします。（置肥なので、水で溶かす必要はありません）
▽太陽光線は新芽の成長には欠かせません。成長は光線の強さよりも、時間に比例します。
▽七月〜九月は葉の日焼けを防ぐため、四〜五割りの遮光をすれば葉の緑を維持できます。
▽良い花を咲かせるには、開花期までにバルブをできるだけ大きく育てる必要があります。
▽基本は、どれだけ世話をするかということ。育てるといことは、楽しいものです。

生涯学習シリーズ

同好会紹介

YMSダンス（社交ダンス）
代表者 西殿木原 川内明美
★会員数 16人
★須々万に発足して5年目
★練習日 毎週水曜日 20:00〜22:00
講師は岡山さんご夫婦
（以前 上若に住んでおられました）
★会費 2,000円/1ヶ月
★続けて良かったことは？
ストレス解消になり、楽しくやっている。
★皆さんに呼びかけ
年1回パーティーが開かれ、80才以上の方も楽しく踊っておられるし、皆さんもぜひ一緒にしませんか？特に男性の方どうぞ見学に来て下さい。

ジュニア体操
代表者 片地 有井恵美
★会員数 23名
★発足 平成2年12月
★練習日 毎週土曜日 13:30〜16:00
★目的 体操能力の向上、特に筋力トレーニングや柔軟。
また、心肺機能を高める為、最後にエアロビクスをとり入れている。
★実際に見学に出かけると、マット運動 跳び箱 エアロビクスなど子供達は楽しそうに一生懸命やっていた。
片地の有井さんが指導され、ケガなどに気を配っている為 気がぬけないと話されていた。

心配ごと相談日

日時：2月18日（火）
午前9時より午後4時まで
場所：須々万公民館にて

◆お知らせ◆

- 2. 10 沼城小学校開校記念日
- 2. 11 周北武道大会（徳山北高）

◎卒業式・卒園式◎

- 3. 13 須々万中学校
- 3. 17 須々万幼稚園
- 3. 18 沼城小学校お別れ式
- 3. 19 沼城小学校
- 3. 27 須々万保育園

大募集

気の合った仲間、須々万のコミュニティ紙をつくってみませんか？

たとえば 私は、取材がやりたいわ！
私は、カットならまかせて！
私は、広報づくりは にが手だけど、おしゃべりが楽しそうだから・・・など

あなたの手で <地区だよりのイメージチェンジ>をはかりましょう！

