



かんぽって
 まあか
**スキマ時間で
 健康づくり**

すすま健康プランの目標「10分のスキマ時間で健康づくり」言葉は身にしたことあるけど実践は案外難しいはず。そこで今回は「朝食」を見直してみませんか？

朝食は脳の働きを深く関係があります。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。寝ている間にもブドウ糖は消費されています。なので、朝食でしっかりブドウ糖をおぎなう必要があるのです。1本や脳をすっきり目覚めさせるためにも

🍴 10分早く起きて朝食をとろう 🍴
 その栄養が元気が未来の健康へのかけがえです。

7月21日(火)
夏期巡回ラジオ体操
 参加者数は約 800人でした！
 スマの天気を全国に届けることができました。朝早くからご参加下さった皆さん、ありがとうございました。健康のためにも、早く起きてラジオ体操を、ぜひ継続してみてください。

安全功労者 内閣総理大臣賞

沼城小学校



沼城小学校(藤井浩昌校長)が「安全功労者内閣総理大臣賞」を受賞し、7月1日首相官邸で表彰されました。安全功労については14人、5団体の6校が受賞し、沼城小は3年前の文部科学大臣賞受賞が基幹となり、山口県では7校目の受賞となりました。

- ～功績の概要～
- おやじの会、育友会、自治会による「安心、安全すす丸隊」のハットロール活動、子ども110番の家(現在約60軒)の設置など地域と連携した取組。
 - 交通街頭立哨、参観日に通学路の安全点検実施などの保護者と連携した取組。
 - 毎月1回、登校班長会議の開催、防犯教室による児童の危機回避能力の育成。
 - 毎月1回の安全点検、不審者進入の避難訓練、安全マップのチェック見直しなどの教員の取組。
- こうした活動で中心として安全教育の推進とともに、地域全体の防犯、安全意識の高揚に多大な貢献をしたとして今回の受賞となりました。子供の安全を地域ぐるみで守っていただけ、本当に有難い環境です。これから須々万地域全体で継続していきたい活動ですね。

行事予定

いろいろな イベントに
 みんな参加してみよう

8月 8日(土) ふれあい盆踊り & 花火大会
 場所 - 沼城小学校グラウンド
 雨天 - 8月9日(日)

お願ひ...今年度から小学校の敷地内は全面禁火です。ご協力をお願ひします。

22日(土) 須々万大名行列八朔祭り参加
 ※なきなたの募集はなしです。

9月 23日(水) 須々万地区敬老会

10月 18日(日) 須々万地区市民運動会

11月 15日(日) ふれあい秋祭り ※野菜の品評会(やり)ます。自信をお待ちしています。

編集後記

長い夏休み、みなさんはどうおすごしですか？
 わが家は毎日バタバタと忙しくすごす日々です。庭で遊ばせたり虫とりしたり子供達は汗ばくたなで遊んでいます。(親は……)イライラも積もりまわす子供達に涙の思い出を作らせないように思っています。私もふぶれなりの汗に子供達と遊んで、日暮まで寝かしてしまいたい。かんぱりまーす。🍷(河本)

おかげで、無事2号目ができました。原稿のご協力ありがとうございます。夏休みの言えば、思い出の、学生時代、合宿で行った志岐で、初めてバナボートに乗り、海にぶり絡ませました。また、初めて、山盛りウニ丼を食べました。その美味しかったこと!! また、ウニが、志岐の、あつウニ丼食べたこと、あのウニ丼食べたこと、おかげで、無事2号目ができました。原稿のご協力ありがとうございます。毎年この時期になると「ダイエット」という言葉が本気で響いてきます。しかし、毎食前でも断念してしまわないで、たまたまダイエットは失敗しませんが、今回は夏休み子供と同じように運動の時間を取ってあげてください。それがダイエットにつながると思います。おかげで、無事2号目ができました。原稿のご協力ありがとうございます。今年も暑い夏がやってきました!! 皆さんどのように暑さを凌いでいるか? 緑のカーテンやよしお、エコカーペットやよしお、お家はもう壊れた。昨年、寝苦しい夜もクーラーに助けられた。今年は、暑い夏は、少し涼しい夏を過ごしたい。元氣な夏を過ごしたい。おかげで、無事2号目ができました。原稿のご協力ありがとうございます。

北高 オープン・スクール

北高の生徒さんと先生が、オープンスクール(開放講座)を開講!!

- とき... 8月25日(火) 9:00~12:00
 ところ... 徳山北高校
 内容... 講座① チャレンジ入浴剤をつくらう
 (小中学生 先着20名)
 講座② 須賀の植木や観葉植物... 野中・治重の
 (どなたでもOK 飲食中 帽子を忘れずに)
 講座③ 手作りスイーツに挑戦... ホンダ・&・アール
 (小4~中3 先着12名)
 講座④ 絵本の世界を楽しもう
 (小3まで 先着20名)
 講座⑤ ホームページ制作にチャレンジ
 (どなたでもOK)
 講座⑥ 手書きで歌をうたおう... 初音大塚組
 (どなたでもOK)
 特別講座... 13:00~15:30 植木のQ&A
 (どなたでもOK)

どの講座も参加費無料です。
 申込書(公民館改善センター北高にあります)を北高の事務室等に
 提出して下さい。お問い合わせ... 徳山北高等学校 務頭先生
 0834-88-1010

図書室開放 徳山北高校

徳山北高校の図書室には1万冊近くの本が
 所蔵されています。

どうぞお気軽にご利用ください。

開館日: 月曜日・水曜日

行事等の都合で休館する場合があります。

開館時間: 12:45 ~ 13:45

事務室に声をかけてお入りください。

受付は図書室でおこないます。

本を借りる場合は、「証明書
 (免許証等)」をご持参ください。

1人3冊まで貸し出しできます。

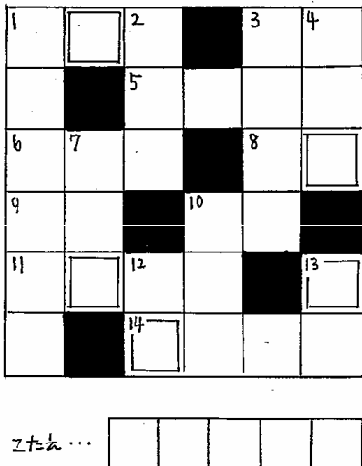
【お問い合わせ】徳山北高等学校 0834-88-1010 (教頭)



新刊

『パラドックス13』	東野 圭吾
『悼む人』	天童 荒太
『告白』	湊 かなえ
『1Q84』	村上 春樹
『ステップ』	重松 清

ちよと ひしき クロスワード



2重マスの中の文字をならべかえて
 できる言葉はなんぞより??

㊟ たてのわざ ㊟

- 有効に使いましたか?
定額 〇〇〇〇〇〇
- 2人組探っています(固有の性質)
- 「金銭」さて、何と書きます?
- キャピラ、アグラ、トリアのこの
世界三大〇〇〇
- 言葉や動作があらわらへて
上品でないようす
- 農作業や防寒のために使えます
- 磁石は〇〇とN
- 旅先で泊ります

㊟ よこのわざ ㊟

- 大豆をいって粉にしたあの
穀類 〇〇〇〇〇〇
- 銭箱が仮止めする至
〇〇だけ
- 〇〇〇〇 ← 消費
- インフルエンザ対策!!
手洗いと 〇〇〇
- じゃんげんの100%が
素すあの
- ぶどうの華文方
- 木 → 木 → 〇〇
- だんだん 〇〇〇〇 スペースが
せまくなります
- トランプのマークのひとつ

※要事項を記入し、FAX(88-0186)で送信するか、
 公民館に直接 お持ち下さい。
 正角字箱の中から抽選で石石様に粗品をプレゼント!!
 当選された方には商品をお渡しし、次号の地区誌まで
 お名前を発表します。
 ぜひぜひご参加ください。お待ちしております。

(住所) _____ (地区名) _____

(氏名) _____ (TEL) _____

(地区誌刊人の
ご意見・ご感想)

ママ友診療所

南極越冬その3 Vol.9 医療法人 神田医院 / 神田博

短い夏が終わると、本格的な昭和基地での生活が始まります。2月には、前越冬隊員も乗船し、自衛隊員も南極からの持ち帰り物資の搬入作業が終了します。いよいよ「しらせ」は昭和基地からの離岸となります。1年後まで迎えには来ないのですが、東京出発の時のように涙は出ません。覚悟というより、諦めているのです。自衛隊員、前越冬隊員合わせて200名以上が去った昭和基地は、わずか30名だけの村となります。人と出会うことも少なくなり、車の騒音もありません。風の音だけの世界です。やがて昭和基地周辺は一面雪と氷の世界となり、5月には太陽も昇らず、ずっと暗い夜の生活が続きます。私たちは普段意識するとはありませんが、太陽は人間にとってなくてはならないものなのです。調子を崩す人、精神的に不安定になる人が増えてきます。精神科医でも心理学者でもない私がカウンセラーです。私自身は闇夜には強いようです。

南極には太陽が昇らない代わりに、オーロラがあります。全天に広がるもの、電音のように動き回るもの、それはそれは言葉では言い及べません。マイナス30度の中で、ずっと眺めていますと、隊員の顔にも次第に笑みが戻ってきます。太陽のない中、体調を崩した人にとっては一番の薬です。私のカウンセリング以上の特別なだったかも。



♡ 花を育ててみたい人いませんか ♡

須賀万保青園横の花壇(半分)で
 花を育てたい個人、団体はいませんか。
 サルビアなどの苗の不足が年に2回
 可能です。
 興味のある方は公民館までご連絡
 ください。
 (注) ただし、現地は公民館が直接管理する
 花壇ではありません。

現地です。



受付けてください! がん検診

守ろうあなたの笑顔 家族の笑顔

子宮(頸部)がん検診

日時	会場	受付
8月21日(金)	須々万支所	13:00~13:30

子宮がん検診は、2年に1回の受診です。
 昨年度受診された方は今年受診はできません。
 昨年受診済みの方は、受診券に明記して
 いますので、ご確認のうえお申し込みください。

託児(要予約)
 もあります!

集団検診については、「7月1日号広報しゅうなん」
 の折込ちらしでお知らせしています。
 その他のがん検診の申し込みも受け付け中です。

公民館 申込用紙
 コアプラザかの TEL 68-2302