



NO. 4

しよわ 広報

町の人口

4月1日現在

男	2,887人
女	2,927人
計	5,814人
世帯数	1,394戸

昭和46年 4月25日発行
昭和町役場企画室



伸びゆくわが町

町制を施行—昭和町誕生

昭和46年 4月1日

私達の郷土、昭和村は昭和17年7月1日旧西条村と常永村の2ヶ村が合併して誕生いたしました。

以来29ヶ年、村内一丸となって我が村の発展に努めてまいりました。

最近に県都甲府市の近郊町村として年々開発され、町と

なることの諸要件が備えられる迄に発展したので、町制を施行し、飛躍的地域開発、産業の発展を計ることにいたしました。

町制施行後は町民一体となって、我が昭和町が益々発展する様努力されん事を望むものであります。

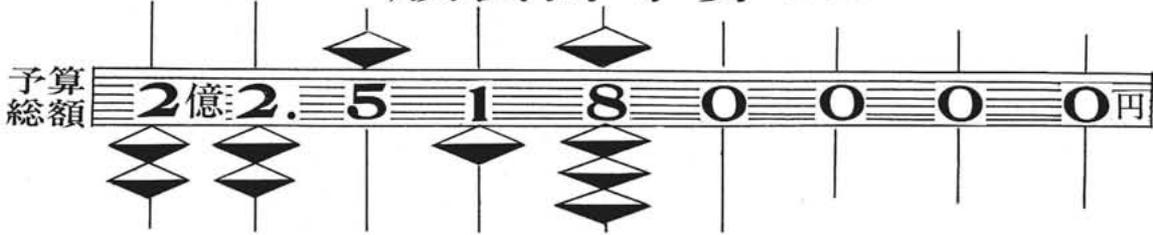
昭和17年	戸数 710戸	人口 4,000人	村の1年間の予算	5万数千円
昭和46年	戸数 1,368戸	人口 5,662人	村の1年間の予算	2億2千万円

お も な 内 容

- ◇ことしの一般会計予算を見る…………… 2・3
- ◇町制施行記念式典を挙…………… 4
- ◇町の象徴「町章」決まる…………… 4
- ◇今川改修工事…………… 5
- ◇社会福祉対策を充実…………… 6

- ◇一日一円で交通共済…………… 6
- ◇サラリーマンと税金…………… 7
- ◇(続)調停のしおり…………… 7
- ◇婦人コーラス部の誕生…………… 8
- ◇健康だより…………… 8

ことしの一般会計予算を見る



社会教育の殿堂 公民館を建設

事業中心の大型予算

三月十二日から開かれた予算村議会で、昭和四十六年度一般会計予算二億二千五百十八万円をはじめ、特別会計を含めると二億八千三百三十万円に達する予算が議決され、昭和四十六年度の昭和町政の方向が明らかにされました。

村議会の開会冒頭に石原村長より予算編成の方針についての説明が行なわれましたが、それに基づいて、昭和四十六年度予算の概要を解説して見ました。

昭和四十六年度の予算編成にあたっては石原町長就任後をはじめの当初予算として諸政策面を盛り込んだ投資的事業費を主体となし、消費的経費の需要費などは極力押えて、施策の効率的推進をはかり、町行政の積極的な向上を目ざして編成いたしました。

数学的に見ますと、一般会計で昨年度当初予算一億四千万円に対して、本年度は二億二千五百万円となり六〇％の増加を示し大型拡大予算となりました。

近代設備の公民館建設に着手

昭和四十六年度事業の中で最も大きな事業は公民館の建設工事であります。国の補助金の見通しもつき、本年六月中に着工の予定です。その概要を説明いたしますと、

本館は鉄筋コンクリート二階建六四八㎡、又会議室の鉄骨家建一八七㎡を併せて総面積八三五㎡となり、給工事は建設費及び内部備品等を含めて、四、三六七万円あります。

今年の秋には完成の見込みでありますので今年からは公民館を中心とした、社会教育活動が活発に行なわれる事と思えます。

高齢者医療費助成の実施

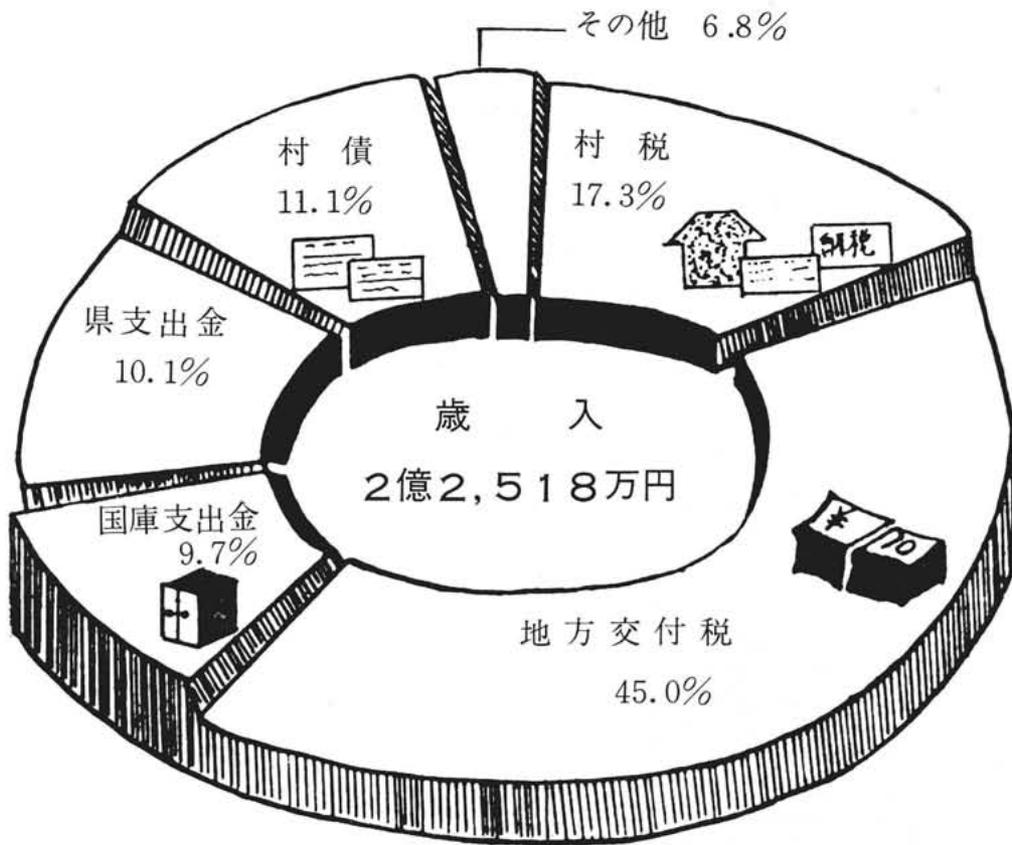
民生費関係では七十五歳以上の老人に対する医療費の軽減をはかる目的にて、本人負担分について町で助成する事として二五六万円を予算化しました。この外高齢者年金の増額、老人の白内症給付の実施、重心身障害児に助成等、社会福祉を重点にいたしております。又地方病予防では、溝渠事

昭和46年度昭和町一般会計歳入歳出予算

款	歳 入		
	本年度予算額 千円	前年度予算額 千円	比 較 千円
1 村 税	38,662	31,122	7,540
2 自動車取得税	1,800	1,000	0
3 地方交付税	101,000	63,000	38,000
4 交通安全対策金	135	135	0
5 特別交付金	6,320	6,023	297
6 使用料及手数料	884	814	70
7 国庫支出金	21,848	12,512	9,326
8 県支出金	22,815	19,206	3,609
9 財産収入	54	4	50
10 寄附金	560	400	160
11 繰入金	5,000	1	4,999
12 繰越金	300	1	299
13 諸収入	808	587	221
14 村債	25,000	5,000	20,000
歳入合計	225,186	140,470	84,716

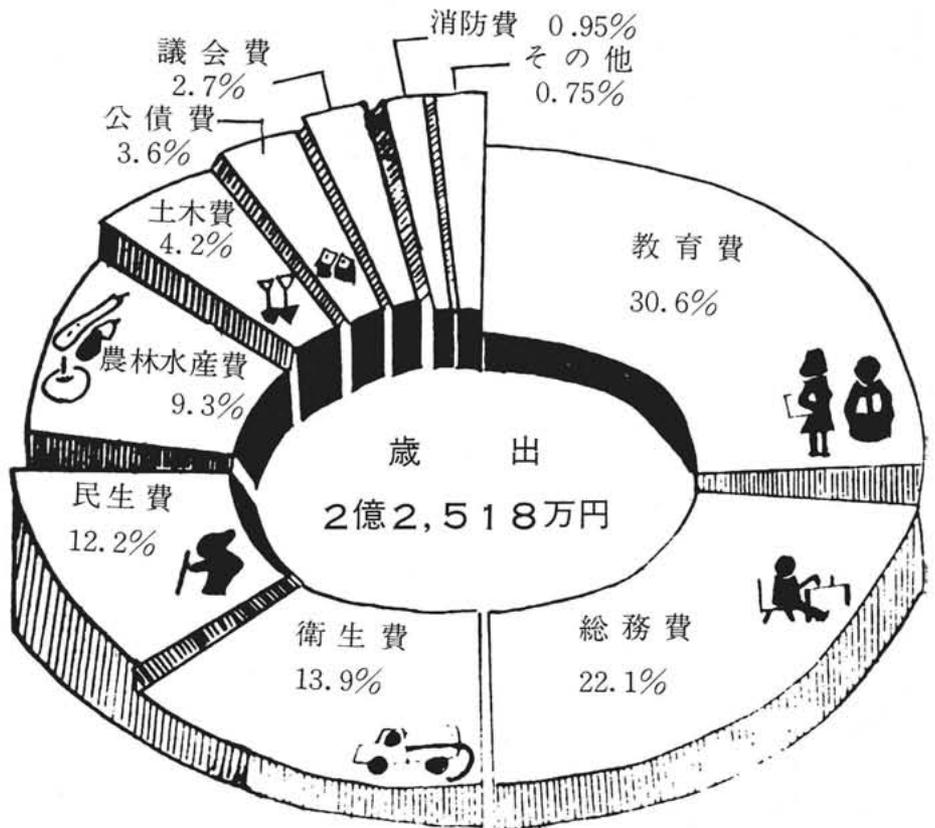
款	歳 出		
	本年度予算額 千円	前年度予算額 千円	比 較 千円
1 議会費	6,030	4,961	1,069
2 総務費	49,870	35,011	14,859
3 民生費	27,438	21,047	6,386
4 衛生費	31,231	24,198	6,638
5 農林水産業費	20,880	17,907	2,973
6 商工費	363	253	110
7 土木費	9,456	7,510	1,946
8 消防費	2,130	3,200	△ 1,070
9 教育費	68,836	17,710	51,125
10 公債費	8,160	7,892	268
11 予備費	797	379	418
歳出合計	225,186	140,469	84,716

業六〇〇〇米を予定しています。又、し尿処理場の建設は一町一村で四十六年度事業として申請することとし、この用地取得の負担分を五〇〇万円計上いたしております。



町道並農道舗装は四、二五ノ
産業土木関係では毎年継続的に施工して
いるところの町道、農道の舗装を重点に考
え本年度も町道、農道併せて四、二五ノ
の舗装計画のもとに予算を計上していま
す。

又、国会会でも論争のまじったとこ
ろの米の生産調整も重大な問題です。昨年
に引き続いて今年も各関係機関とも慎重に
検討を重ね、適切な行政の指導を実施した
い考えです。
事業面では農営の大圃場整備事業を本年



も推進のための関連予算を計上いたしてお
ります。
の向上に寄与したいと思ひます。

小中学校運動場に夜間照明の設置
文教関係では、公民館の建設は前に説明
いたしたとおりであります。この外、小
中学校の運動場に夜間照明の設置につ
いて県の補助金を見込みましたので、三〇〇万
円の予算をもって、夜間ソフトボールぐら
い出来るようにいたし、町民の健康と体力

町制施行記念式典を挙

自治功労者など八十六名を表彰

四月一日より町制を施行したことを記念して、四月三日午前十時より榊原小学校体育館において、

田辺知事はじめ来賓の方々、および町民多数が出席して記念式典が盛大に挙行されました。

式典は三神教育長の開会のあいさつから始まり、石原町長の式辞につづき、白井治郎元村長はじめ

八十六名の方が長年にわたっての自治功労者として表彰状及び感謝状を授与されました。

表彰審査委員会の議を経て当日表彰状及び感謝状を贈られた方々は次のとおりであります。

- ◇元村長 故石原国吉氏、故窪田栄蔵氏、故塚原馨氏、白井治郎氏、故清水貞潤氏、上杉久義氏、野呂瀬秀夫氏。
- ◇元助役 故油川真氏、泉小大氏、故久保田盛三氏、秋山政義氏、井上亨氏。
- ◇元収入役 故窪田正氏、故石原先雄氏。
- ◇元議長 野沢敏太郎氏、五味良英氏、磯部節氏、井口等氏、豊川茂氏、小宮山光三氏、鷹野清氏、小林正次氏、五味五郎氏、磯部信氏、有泉澤夫氏。
- ◇村議十年以上 笹本初太郎氏。
- ◇校医十五年以上 杉浦三郎氏、今井照博氏。

- ◇農業委員十年以上 浅川通氏、名執富士雄氏、細田文雄氏、相山一治氏。
- ◇民生委員十年以上 保坂昌明氏、秋山ひで子氏、高田義穂氏。
- ◇固定資産評価審査委員十年以上 清水栄氏。
- ◇保育園長十年以上 曾根和子氏、早川静臣氏、小野間喜子氏。
- ◇区三役十年以上 塩瀬孝治氏、貝瀬誠一氏、鷹野真一氏、丸山康弘氏。
- ◇消防水年動続十五年以上 (現職者のみ) 依田勤夫氏、五味文吉氏、河西初男氏。
- ◇社会教育関係十年以上 柳沢八十一氏、三井猛雄氏、三神良子氏、油川行広氏。
- ◇固定資産評価補助員十年以上 中沢達也氏、清水義勝氏、山田基宣氏、雨宮英雄氏、伊藤秀蔵氏、中沢弘氏内藤欽一氏、坂本馨氏、平賀誠氏、内田稔氏、佐

- ◇納税組合長十年以上 依田典明氏、保坂正己氏、五味辰作氏。
- ◇農事組合長十年以上 秋山俊明氏、石川芳文氏、金丸英一氏、保坂貞雄氏。
- ◇農業共済連絡員十年以上 秋山長三氏。
- ◇農業共済損害評価委員十年以上 野沢益男氏。
- ◇選挙補充員十年以上 秋山善雄氏、清水養氏。
- ◇選挙管理委員 藤沢治氏、井上要氏、細田豊氏。



- ◇堀之内敏男氏。
- ◇小中学校職員十五年以上 堀内佐和子氏、渡辺孝氏、花形博氏。
- ◇役場水年動続二十年以上 志村喜久氏、泉幸弘氏、須田正夫氏、保坂弘氏、佐野元隆氏、志村久雄氏、横川正義氏、長田その子氏。

「運転者も 歩行者も 交通ルール正しく 守って事故防止」

町の象徴「町章」決まる!!

全国より応募五七四点

町制施行を記念して、町の象徴として「町章」を制定することとし、広く一般より募集したところ、全国各地より五七四点の多数応募がありました。

と共に、中央の鋭角は産業、文化の飛躍、発展を端的に力強く象徴したものです。また中央の鋭角は「富士の山」を意味づけたものです。

町章審査委員会の厳正な審査の結果、入選作には、兵庫県淡路島佐野局区内牛種の

入選作

嶋島慧美子(くさじまみよこ)さんの佳作二点には兵庫県佐野局区内牛種の牧美則さんと、秋田県秋田市中通りの鈴木晴夫さんの作品が決まりました。

入選者にはお祝いと町内はじめ全国各地から応募下さいました方々に厚くお礼を申し上げます。

入選した町章は昭和町の頭文字「シ」を図化し、円形は町民の団結と平和を表わす



排水事業 今川かんがい 間近の竣工事業費6,170万円

本年一月に着手した今川排水工事延長一五〇〇坪（昭和町分一〇〇〇坪、押越東通南より玉穂村境まで）総事業費六、一七〇万円、全線開通ブロック積み

の本工程も石積みはおわり、残るは河川の構造物（橋）および手直しだけとなった。

この地域一帯は非常に湧水の多いところ、また他の川の下流はほとんど今川に集まっていたため水量は多く難工事となり、本月中の完了は危ぶまれたが、地域関係者の理解ある協力、また大雪もなく自然的条件に恵まれ竣工となりました。

河川沿線一年中水のためまっていた田も今はなくなり一級農地と姿を一変し、現在では従前の面影はまったくなし、整然とした河川に生まれかわりました。

引き続き、本川右岸一帯身延線南より玉穂村境までの圃場整備計画施行面積約二五畝が本年中に完了したときには理想的な農業経営がなされ、農業生産の向上は必然的であり、また国母工業団地に隣接しているため、市街化へ移行される場合にも有利であり今後の地域一帯の発展が期待されます。



稲作転換の申し出は すみましましたか！

昭和四十六年度の稲作転換を推進するため、県から割り当てられた本年度の生産調整数量は三七七となり、稲から飼料作物野菜、果樹、桑等地域産物の転換を口押しに推進するよう決定しました。

本年度の奨励補助金は、昭和町の場合、休耕で二万七千円、普通転作（単年作物）三万二千二百円、特別転作（永年作物）三万七千円であります。

これは昭和五十年まで続いて行なわれ、このように県より配分があり、昭和町でも各農家二・五%の転作を行なえば一〇〇%の完了となり、一方予約買入制限は四十四年売渡実績（五三八ト）の約五二%減が四十六年産米の予約数量（二六二ト）となり、それ以上は政府で買いませんのでその点を考慮して転作に協力して下さい。

各部落の区長さん改選す

毎年四月の年度の切り替えの折、各部落の区長さん外役員の変更が行なわれていますが、今年も次の各部落の区長さん等が改選されました。最近役場の行政面においても複雑化され、住民に知らせること、配布される文書などが多くなり、区長をはじめ役員の方々には大変な苦勞をかけますが、

- よつしく協力をお願いします。
- 新区長さんは次のとおりです。
- 西条二区 区長 河西初男
- 区長代理 高野太郎、依田典明
- 土 木 深次 淳
- 衛生 坂本菊雄

町役場職員町制施行にあたり宣誓

四月一日より町制施行にあたり、当日午前八時三〇分より役場会議室において、町長以下全職員、並びに有泉議長が出席して町制移行式を挙行し、町長の町制移行にあつたの訓示に基づき、河田収入役が職員を代表して次のような宣誓を行なつて、心を新たに職務に努めることを誓いました。

宣誓

私達職員一同は本日昭和町発足にあたり公務員の自覚を新たに、いよいよ自願自覚協力一致各自その職務に精励し本町の発展、福祉増進することを誓います。

「新採用職員の紹介」

S46・4・7 現在
窪田和雄 河東中島 昭和町土地改良事務

長瀬博志 河東中島 住民課戸籍係
芹沢 恵 甲府市大津町 住民課保健婦
中山英雄 北巨摩郡小淵沢町 昭和町土地改良事務嘱託

「地域カウンセラーの紹介」
内藤 久 築地新居

昭和町消防団 新役員決まる

昭和町消防団では依田団長、五味 堀内副団長、河西機長の任期満了にともなうところの新役員を次のとおり選出しました。

- 団長 五味文吉氏（阿原）
- 副団長 河西初男氏（西条二区）
- 機長 堀内 仁氏（飯喰）



- 清水新居 区長 林 平一
- 区長代理 今福俊彦
- 土 木 保坂幹雄
- 衛生 秋山高義
- 紙漕阿原 区長 窪田晋行
- 区長代理 小宮山光治
- 土 木 窪田博次
- 衛生 五味文吉（暫定）
- 押 越 区長 清水逸馬
- 区長代理
- 河 西 区長 清水行広
- 区長代理 松田寿広
- 土 木 萩原貞夫
- 衛生 高橋 豊
- 上河東 区長 野沢猛男
- 区長代理 小野義雄
- 土 木 伊藤 優
- 衛生 金丸英一

社会福祉対策を充実

高齢者の医療費助成の実施

社会開発が進められると同時に、社会福祉対策が並行しなければなりません。

わが町でも今年度から、高齢者が疾病及び負傷により療養を受けた場合、その医療費の一部を負担し以って老人福祉の増進をはかることいたしました。次にその内容を説明いたします。

一、満七十五歳以上の者、ただし治療途中で満七十五歳に到達した者については満ちる日の属する月の翌月とする。

対象者

二、本町の区域に住んで、住民基本台帳に登録されて一カ年以上の者

指定の医療機関で療養を受けて下さい。なお、指定医療機関の専門外の病気で、他の医療機関で療養を受ける場合は、申請書(用紙住民課にある)を提出、町長の許可を受けて下さい。

医療機関

指定の医療機関で療養を受けて下さい。なお、指定医療機関の専門外の病気で、他の医療機関で療養を受ける場合は、申請書(用紙住民課にある)を提出、町長の許可を受けて下さい。

受療手続

①国保の被保険者については、医療費助成の証を交付、これを指定医に持参して療養を受ける場合は、医者窓口払いは一切ありません。

②国保以外の医療保険に加入して居る高齢者は、医者にかかる前に必ず、住民課に

申請書(用紙住民課にある)を提出して治療依頼書の交付を受けて、指定の医者にかかって下さい。(この場合従前通り医者払いをして後日役場に請求する)。

医療費助成の額

町が助成する医療費の額は、社会保険各法の規定に基づいて療養の給付を受けたとき、一部負担金(本人負担分)です。ただし、療養について、社会保険各法に基づく規約又は定款により、附加給付を受けることのある場合は、一部負担金から当該附加給付の額を控除します。

医療費助成の制限

高齢者が社会保険各法の規定に基づき、保険給付の全部又は一部を受けることができなない場合は、町の助成金も同様とする。以上がその大要ですが、おわかりにくい点については、住民課係に相談して下さい。

老人性白内障手術助成について

この事業は老人性白内障(白濁)で開眼手術が可能である老人に対しその手術に必要な経費のうち、自己負担相当額を町費で補助することにより盲人の福祉の向上を図るのが目的であります。

◎助成対象者

老人性白内障手術対象者は原則として同居の生計中心者が所得税を課されていない世帯に属する六十五歳以上の者で(課税世帯でも相談された)、老人性白内障に罹患

し開眼手術の可能な者とする。

◎手続書

手術を希望される方は、住民課係と相談の上、所要の手続書をして下さい。

高齢者給付金が

三、〇〇〇円に増額

毎年九月十五日年よりの日を記念して県民敬老年金が満七十五歳以上の高齢者



掛金早見表

1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
365	730	1,095	1,460	1,825	2,190	2,555	2,920	3,285	3,650

交通災害見舞金の額

等級	災害の程度	金額
1等級	死亡	500,000円
2等級	全治6ヶ月以上の傷害	100,000
3等級	全治3ヶ月以上6ヶ月未満の傷害	50,000
4等級	全治2ヶ月以上3ヶ月未満の傷害	30,000
5等級	全治1ヶ月以上2ヶ月未満の傷害	20,000
6等級	全治2週間以上1ヶ月未満の傷害	10,000
7等級	全治1週間以上2週間未満の傷害	5,000

「一日一円」で交通共済

今年も備えて平和なわが家

いま私たちは交通戦争の渦の中で毎日を送っています。一歩道路に出れば「弾丸」が通り抜けるように自動車は突っ走り、世はまさに交通地獄といえましよう。こうした中で、いつどこで、どんな交通事故にあうかわかりません。

次に表を掲げますので、こじこそ一人でも多くの方がこの「交通共済」に加入して下さい。



遠くに見えても車は速い

掛金は一人につき一日一円、一カ年で三百六十五日とわけて少額です。なお、本町の昭和四十六年度における加入状況を申し上げますと、三月三十一日現在で二五九五人で約七割に過ぎません。

サラリーマンと税金

交通事故などで受ける

賠償金や慰謝料は

鑑札の取り替えは

済みましたか!!

◇ 税務課より ◇

四月一日より昭和町となりましたので、旧原付自転車(バイク)及び農耕車(ティラー)の鑑札を取り替えることになりました。四月七日より九日までの間に各農協の支所で、取り替えを行ないましたが、まだ取り替えてないバイク、ティラー等をお持ちの方はすぐに役場税務課まで取り替えに来て下さい。

なお、取り替えの際は車体番号を確認いたしますので、車が故障などで乗って来られない方は、車体番号を調べて来て下さい。取り替えは無料です。



又月×日居眠り運転のトラックが〇〇氏宅にとびこみ、たまたま玄関に居あわせた〇〇氏が負傷した」などの話が毎日のように聞かれます。一日事故がおきてしましますと補償その他色々な金銭問題が生じてきます。

そこで交通事故による損害賠償金や慰謝料などの税金について所得税を中心に説明

してまいしょう。

◎心身に加えられた損害に対して支払を受ける慰謝料や損害賠償金は課税されません。従って交通事故などにあつて負傷した被害者が加害者から受けとる治療費や慰謝料、見舞金、勤務できなかった期間の給料の補償金などには税金がかかりません。

◎不法行為や突発的な事故で家屋や財産

に受けた損害に対して支払を受ける損害賠償金は課税されません。

従つて自動車が目宅の玄関にとび込んできた為に加害者から受けとる家屋の修理費などは税金がかかりません。

又、このような被害にあつて支払を受ける損害保険金なども課税されません。

なお、取り替えの際は車体番号を確認い

(続)

調停のしおり

調停委員

井口久代

六、秘密が守られる

調停は、関係人以外の人のいない部屋で一つのテーブルを囲んで行なわれますから外部に秘密がもれる心配はありません。したがって、おたがいにくつろいだ気持ちで話し合いができます。

七、調停の終了

調停委員会の説得の結果、当事者双方が譲り合い、心から納得するような解決案が見つかれば、ここに調停が成立したことになります。

そして、その内容が調停条項として、調書にはっきり記載されます。

これで調停の手続きは終了です。

しかし、どうしても双方の当事者が納得して譲り合わない場合、調停委員会は強制的に解決を押しつけるようなことはしません。このような場合には、調停成立の見込みがないものとして、その手続きは打ち切りますから、あとは裁判で決めるより仕方がありません。

八、調停の結果

調停が成立して、その条項を記載した調

停調書は、ふつうの約束書とちがつて、確定判決と同一の効力という強い力をもっています。

万一、当事者が調書を定められた約束を果さない場合には、判決と同じようにこの調書にもとづいて強制執行をすることができるとです。

とくに家事調停の場合には、家庭裁判所にたのんで履行の勧告をしてもらうこともできますし、それでも効果のないときは、過料の制裁によつて、約束の履行を間接的に強制する方法も設けられています。

さらにまた、家庭裁判所が当事者の間に

九、夜間調停

せっかくこんな制度があつても、昼間仕事があるため、どうしてもこれを利用することができない人達のために、いくつかの限られた裁判所では夜でも調停をすることができます。

(簡易裁判所では、墨田、渋谷、川崎、大塚、小倉の五ヶ所、家庭裁判所では東京、横浜、大阪、京都、神戸、和歌山、名古屋

金沢、広島、福岡、小倉、仙台、札幌の十三ヶ所)

なお、家庭裁判所では、調停だけでなく家事相談も受けつけています。

十、交通調停

交通事故は、深刻な社会問題となつていますが、交通事故によつて損害を受けた人も、もちろんこの調停制度を利用することができます。ところで交通事故によつて受けた損害の賠償を求める場合には、一般に資金の返還を求めるとか、家屋の明け渡しを求める場合とは違つた、法律的にかなりむずかしい問題がありますが、簡易裁判所の窓口へ行けば、調停による解決の方法を教えてください、むずかしい書類を作らなくても、申し立てを受けつけてくれます。

生活と結ぶママさんコーラス誕生

余暇のひとつを、みんなで歌うことにより生活を楽しみたいものにと、婦人会、家庭教育学級生に呼びかけたところ、約三十名があつまり、去る二月四日、婦人コーラスクラブが発足しました。講師には同町河西、望月吾郎さんをお願いし、誕生と同時に初の練習会を開きました。まず音楽の基礎知識、楽符の見方、音符の長さ等について、さらに発声練習では、姿勢が肝心と、いつも安定した姿勢で思いきりお腹から声を出すようにと注意があり、各々やってみましたが、不断やりつけていなければならぬと、

笑い転げる一幕もありました。それでも、始まりはギコチない声であった人も終りころには大きな、美声(?)が聞かれるようになりました。練習日は毎月第一、四水曜日午後七時三十分より青年研修所で行なっていますが、会員の一人は、今から練習を積んで秋の文化祭には、堂々と発表ができるようにならねばならないと希望を語っていました。なお、現在会員を募集しておりますので希望者は、教育委員会か、又は練習日に会場へおいで下さい。

河川をきれいに

春の彼岸もすぎれば、崖辺の水も温かだし、この頃から初秋にかけては水に親しむ機会が多くなります。岩の間から湧き出た水は、清冽そのもので、幼年の純粋さを思わせますが、やがて成長して、川と名のつく頃になると、いろいろな社会悪に染まり、人々が求める大自然の憩いの場は、失なわれていきます。

薄れかけた過去の川の姿を思い浮かべてみると、ほとんどの川が濁って魚影など見当らないかわりに、ゴミの散乱が

各所に目につき、家庭や工場からは汚水が放出され、また砂利業者の乱掘で川原はヌタヌタにされて、かつて子ども達が遊び、泳げた川原の面影はなくなりつつあります。

現代社会の花々しい進展の陰に川はひどく痛められ、寂れています。今こそ各人が川をいたわる気持ちを持たないと、大自然の恵みを失って、後世に取りかえしのつかないことになりす。

果や市町村は、河川の清掃などを行なっており、少しでも昔の川の姿にもすすむよう努力していますが、人間のために役立つ川を、美しい姿のまま残すことは、次代への最良の贈り物として、みんな川をきれいにしたいものです。



季節の話題

澄み切った空気

暑くなく、寒くないこのごろの寝心地は満点ですが、寝足りて、朝の快い空気にふれる気分もまた格別です。さっぱりとした気持ちでふとんから離れ、口をすすいで顔を洗い、家族そろって朝の食卓……といけばマイホーム族のお手本のようですが、学校へ行くお子さんたちといっしょに、この新学期からお父さんがたもせひ。

ところで、春はどうしてこんなに眠いのか。季節の変わり目はホルモンの分泌に変化が

起こりやすく、バランスがとりにくく、それが疲労感を増して、ねむい、だるいに結びつくからです。普通、朝、目がさめてから完全にさめるまでには十分ぐらいいかかるそうです。

とくにお子さんの場合、ガバッととんをはぐのは精神衛生の上から感心できません。

うつらうつらしている時間も考えて、ゆつくり起きてあげて下さい。

健康だより

連休疲れ

連休あけはからだがだるい。もちろん遊びすぎや、妙な張りきりすぎが原因だという方は、ご自分で、だるい理由の判断ができますが、中には、この休み中、何もせず家にごろごろしていたのと思っというらしめる方もいるでしょう。

そうです。その何もなかった方に返って疲労感が多いようです。ふだんお勤めか帰ってからも、家の中でごまめに動いている方は、からだを動かすことによる疲労の疲れをほぐしている作用が働いているわけなのです。

戸外でよく遊ぶお子さんほど寝相がわるいといわれます。あれはつまり昼間あはれた反作用ってわけです。ふとんから飛び出す

したり、ときには足がまくの方向にきていたり、寝るときとは全く逆さになっていることがあります。お母さんがたはご心配でしょうが、元気なお子さんにはこうすることによって疲労の回復をはかっていると考えるといいわけですね。

おとなの方も同じです。ふだん動かしている神経や筋肉を、休みだからといって急に休めて動かさないでいると、眠っているうちに動かす神経や筋肉は、いつものように動いているのですから、さあ起きようとするといつもと違っただるさが残るわけですね。

どうせ動めない休みだからといって、また眠ってしまったら、いつまで寝ていて



も起きるときの疲労感は抜けません。適度の運動をするなり、散歩に出るなりしないと、からだの関節がさびついてしまいきます。