

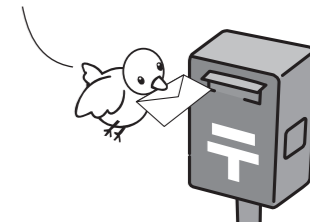
あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing a letter or comment.

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing an illustration.

あなたの声を聞かせてね! お便り待ってます!



●遠い日の夏の思い出

ねずみ男さん

今年も楽しい夏休みがやってきたね。私が高校3年生だった34年前の夏休み、高根沢町にあった三和酪農センターでアルバイト実習を行いました。きつかけは、たくましくなりたかったからです。そこでは農大生5人くらい(うち女性1人)が一緒に、高校生は私1人だけでした。朝8時から夕方5時まで、昼休み以外はほとんど休憩なしで、乳牛の餌与、糞出し、梱包された乾牧草積み、子牛の授乳敷きつら替え、放牧など目まぐるしく働きました。炎天下の作業は確かに厳しかったですが、若い女性の事務員のおしゃべりが楽しかったので苦にはなりません。今でも実習に耐えられたことを誇りに思っています。

高校生の皆さん、こういっ

た経験もいいですよ。苦勞すれば感受性が磨かれ、心を成長させてくれます。そしていい思い出にもなります。

●振り込め詐欺を口化に向けて

駿河 富夫さん

振り込め詐欺被害が、今年5月末現在119件で被害総額約2億1千万円、昨年同期比で17件、被害総額は9千万円増加しているとの新聞記事を目にしました。また、実行犯が明かした手の内も掲載されていました。犯人は、まず「携帯番号が変わったから」と言う。そこで相手が「どうしたの?」と反応すると第1段階成功だと言う。相手は第一声で息子などの声だと思ってしまうのだ。これまで何百回と報道されているのに、同じ手口でだまされてしまいます。わが家にも不審な電話がかかってくることがあります。生活をエンジョイするために貯めたお金です。人をだまして喜んでいるような愚か者に振り込むことは絶対にしない。常に慌てず、落ち着いて「100%だまされない」との強い意志を持って対処しましょう。



▲祖母井 直のままさん



▲稲毛田 ANさん



▲西高橋 鈴木モコさん

健康3STEP

夏の健康管理

暑い夏、暑さに負けていませんか? そうめん、冷麦、かき氷といった低タンパク、低カロリー食ばかりとついでいませんか? これでは自分で胃腸の活動を低下させ、食欲不振から夏バテを引き起こしているようなものです。夏バテ防止には:

その1 良質のタンパク質をとる

食欲がないからといって、偏った食事を続けず、脂肪の少ない肉や乳製品などの良質なタンパク質を毎日とりましょう。

その2 水分のとりすぎに注意

のどの渇きにまかせてジュース類やお茶などを飲みすぎると、胃酸が薄められ、また満腹を感じて食欲が落ちてしまいます。特に糖分が多く入っている甘い飲み物は、一時的に空腹感が抑えられ、かえって食欲を低下させてしまいます。

その3 ビタミンBとCをとる

私たちが活動するために必要なエネルギーは、主に糖や脂肪を分解して作られています。ビタミンB類はこの過程がスムーズに行われるように働いています。またビタミンCはストレス軽減や肌の紫外線対策に必要です。

健康福祉課健康係 ☎028(07)6042