

大いなる誤解
アヤタクニオ



◎規則正しい生活
アメリカシロヒトリ
いまが退治どき

アメリカシロヒトリの大
ばれる時期が近づきました
が、第二回目の発生期は八
月から九月で木の枝に白い糸
でつづった巣をつくり、中に
かたまつて葉を食害します。
防除方法としては、薬剤を
まく方法もありますが、枝を
切り取り、焼きする方法が
最も効果的です。
なお、アメリカシロヒトリ
について、わからぬことは
経済課におたずね下さい。

◎日常生活
四〇才すぎの人では、とく
に高血圧、動脈硬化の強い人
では日常生活にある程度の規
制をしなければなりません。
血圧が正常の人、一見健康新
人も日常生活に節制を守り、
食生活を注意することによつ
て高血圧、脳卒中を予防する
ことが可能です。

四〇才をすぎると、若い人
ほどからだの無理がききませ
ん。そのかわり、今までの勉
強や社会、人生の経験から理
性を働かせ物事を処理する能
力は若い人よりは大きいので
す。これらの特徴をよく發揮
して健康の維持に努めること
が大切です。

成人病の正しい知識(6)

正しく実行することが健康維
持の根本です。

健康な人はもちろんですが、
高血圧があつても怠惰な生活
は、かえつて健康に悪く、年
をとつて頭がぼけるのは脳動
脈硬化のためもありますが、
何も仕事をしないで頭を使わ
ないでいることも原因になります。無理のないほどにから
だと頭を適当に使うことが必
要です。

具体的には早寝、早起きを勵
行し、仕事は決められた時間
にゆつくりとします。通勤の
時間もあまり急がないで、時間
の余裕をみて早目に出かけ、
早目につくようにし、仕事を始
める前に一〇一五分ぐら
いの休憩出来るようにする方が
よいのです。また仕事の性質によつて必ず
しも実行が可能でないかも知
れませんが昼休みはたっぷり
とり、ゆつくり楽しく食事をす
するのが望ましいことです。

高血圧、心臓病の人ではさら
に昼食後三〇分も一時間ぐら
い横になつて安静にする余裕
もし、やむを得ずしなければ
ならないときは、その翌日は
残業や徹夜はなるべく避け、
また同じ仕事をするにしても
平和な楽しい環境でする場合
は能率も上がり、各人の健康
にもよいのですから、出来る
だけそのように環境をよくし
人と争つたり、とげとげしい
空気を作らぬようになります。
これは家族生活でもいえるこ
とで、休日にはなるべく家庭
でのんびりとだんだんの場を作
り、とくに高血圧、心臓病の
人は家庭で充分休息を取り
正しく実行することが健康維
持の根本です。

明日からのエネルギーを貯え
るようになります。

テレビ、映画、読書も適當
に楽しむことは結構ですが、
あまり刺激の強いものは害に
なります。

ご意見、要望、苦情は、行
政相談委員にどうぞ！

当町の委員さんは、麻生の
瀬尾正満さんです。

相談日は毎月一日です。

みんなの声が
町をよくする

1. 支給停止をされる人とは
養義者(直系血族・父母、
受給権者本人、受給権者
を養なつてゐる配偶者及び扶
助者)

2. 公的年金を受けている場合
に、福祉年金と公的年金を受
ける場合に、そのこえる額だけ
年金の支給が一部停止され
る。

3. 公的年金を受けている場合
に、年金の支給が一部停止され
る。

4. 夫婦で老令福祉年金を受
ける場合には必ず届出を
する。

福祉年金受給者数 (41,6,30現在)						
老令 障害 母子	全部 支給		一部 停止		受給年 金額	(人)
	夫 妻 受 給	夫 妻 受 給	全 部 停 止	人		
502	199	78	22	801	10,971,000	人
85		2		87	2,058,000	
23		3		26	496,000	
計	610	199	83	22	914,13,525,000	



(普通扶助料等)
○一般的公的年金の場合
(増加恩給、傷病年金等)
(公務扶助料等)

福 祉 年 金

国 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日

敬 老 の 日

國 民 の 祝 日