





### からだを鍛えて消暑

広野町寺山 54 山本 頼子

夏バテ防止法といっても、取り立てて変わったことばかりではありませんが、基本として次のことを実行するように心がけています。

まず、食事はできるだけ栄養的にバランスのよいものとするようにしています。

たとえば、食欲がないから冷し豆腐めしやお茶漬けサラサラというようには済ませず、かなりしごいものでも食欲の出るよう調理法工夫したりしています。また、みそ汁の材料にも変化をつけて毎朝、食前に載せています。

また、のどの渇きは牛乳や麦茶で潤します。清涼飲料水は、気分転換にはなっても、

### 我が家の夏バテ防止法

も、なか含まれている糖分などによって、かえっての渇きは止らず、逆にカロリーがあるため肥満にもつながり、胃腸にもよくないのです。

夏法を考えています。わが家にはクーラーはもちろんです。扇風機もありません。もつぱら環境に体を適応させるようにしています。暑ければ汗をかいて体温の調節をはかっています。しかしこれも体力あつてのことだと思います。へいぜい車に頼ってばかりいたり、体を動かさないようになり、筋力は落ち、呼吸、循環器の働きも衰え、調節機能もうまく働かず、少し暑くても耐えがたく感じるでしょう。そこで、私は毎日、四キロの道を早足で歩くことを心がけています。

このほか、夏は暑いものと割り切って、気持ちのうえで負けてしまわないよう、絵をみたり、読書を楽しんだりするのと同時に、家族との対話も欠かさぬようにして、積極的に夏をのりきるつもりです。



### 今回のテーマ



投稿される人へ

D住所・氏名・年齢・職業・電話番号、匿名希望は理由を書いてください。

D原稿は500字程度。趣旨を変えない程度に直す場合がありますのでご了承ください。なお、原稿の採否の問い合わせ、返却にはそいかねます。

Dあて先は、〒611 宇治市宇治院33 市役所文書広報課(電話22-3141)

冷房のきいた部屋の中がタバコの煙でモウモウ。タバコを吸う人は気がついていない。こんな様子をよく見うける。なんとかして欲しい。



「服のタバコで気分転換できる」など擁護する意見もお寄せください。(二十五日締切り、翌月十一日号で発表)

### 昭和55年度(後半)

## 予防接種日程表

3月21日発行の55年度保健予防年間日程表(緑色)の中で、9月以降の予防接種の日程が未定になっていましたが、このほど決まりましたのでお知らせします。

会場の混雑を避けるため、

地区別をしていますが、いずれの会場でも接種できます。お子さんの体調のよい日に受けてください。

お問い合わせは、宇治市役所保健衛生課まで(電話22-3141)

会場	種目(対象)	時間	地区	55年				56年			実施時期以外も保健医療センターで左表のものを行っています。体調のよきときに利用ください。	
				8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月		3月
保健医療センター	三種混合	14:00	市内全地区	29(金)	25(木)	16(木)	13(木)					
	ツベルクリン				7(火)	5(水)	3(水)	28(水)	25(水)	25(水)		
	判定・BCG					9(木)	7(金)	5(金)	30(金)	27(金)	27(金)	
	ジフテリア(小学校6年生)									19(木)	5(木)	
	風しん(中学校2年生女子)				25(木)							

実施場所	対象	種目	時間	3月21日発行の保健予防年間日程表一面に掲載の各医療機関で個別接種します。										
				ツベルクリン	判定BCG	小児マヒ服用	インフルエンザ1回目	インフルエンザ2回目	三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)					麻しん(はしか)
木幡公民館	木幡・六地藏	14:00	9・17(木)	9・19(金)	11・13(木)	12・1(月)	12・8(月)	12・16(火)	1・19(月)	2・9(月)	3・4(木)	3・25(水)	3月21日発行の保健予防年間日程表一面に掲載の各医療機関で個別接種します。	
東宇治幼稚園	五ヶ庄・荒道・明星町	14:00	9・10(木)	9・12(金)	11・17(月)	11・26(水)	12・3(水)	12・17(木)	1・14(木)	2・4(木)	2・25(水)	3・23(月)		
保健医療センター(A)	宇治・神明・羽拍子		9・2(火)	9・4(木)	A 11・4(火) B 11・20(木)	11・29(土)	12・13(土)	12・4(木)	1・8(木)	1・29(木)	2・19(木)	3・12(木)		
保健医療センター(B)	広野・開・白川志津川・その他	9・24(木)	9・26(金)	11・28(金)			12・24(木)	1・22(木)	2・12(木)	3・5(木)	3・26(木)			
小倉公民館	近鉄以東の小倉宇治の一部	14:00	改築のため他会場をご利用ください。											
西小倉集会所(A)	蓮池・堀池・南堀池		9・3(木)	9・5(金)	11・10(月)	12・8(月)	12・22(月)	12・15(月)	1・12(月)	2・2(月)	2・23(月)	3・18(木)		
西小倉集会所(B)	上記以外的小倉伊勢田の一部	9・8(月)	9・10(木)	11・14(金)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(木)			
伊勢田公民館	伊勢田・南陵町安田町・開の一部	14:00	9・16(火)	9・18(木)	11・6(木)	12・2(火)	12・16(火)	12・10(木)	1・7(木)	1・28(木)	2・18(木)	3・17(火)		
巨椋公会堂	大久保・広野の一部		9・9(火)	9・11(木)	11・11(火)	11・25(火)	12・2(火)	12・11(木)	1・9(金)	2・5(木)	2・26(木)	3・19(木)		
府営西大久保団地第3集会所	府営団地大久保の一部	15:00	9・22(月)	9・24(水)	11・12(水)	12・17(水)	12・25(木)	12・15(月)	1・13(火)	2・3(火)	2・24(火)	3・24(火)		
紫ヶ丘公民館	榎島・小倉の一部		9・9(火)	9・11(木)	11・18(火)	12・9(火)	12・23(火)	12・19(金)	1・20(火)	2・10(木)	3・3(木)	3・24(火)		
東目川公民館	榎島	9・16(火)	9・18(木)	11・19(水)	11・27(木)	12・12(金)	12・19(金)	1・14(木)	2・5(木)	2・26(木)	3・19(木)			
笠取小学校	笠取地区	13:30-14:00 14:30-15:00	9・17(木)	9・19(金)	11・18(火)	11・18(火)	12・18(木)	12・18(木)	1・9(金)	1・30(金)	2・24(火)	3・23(月)		
笠取第二小学校														

