

■かむじの意義

子どものころ、「よくかんで食べなさい」と母親から注意された人は多いことでしょう。昔からかむことの大切さ、尊さは生活の中に脈々と生きてきました。それは「歯固め」の風習によっても知ることができます。

戦後、軟食化傾向が強まり、生活のリズムは早くなり、簡便な調理方法が求められ、特に子どもはハンバーグやカレーといった歯ごたえのないものばかりが好まれるようになりました。よくかんで食べるということは、食事の基本であり、健康な身体のパフォーマンスでもあるのです。かむ効用には、単に食物を破碎し消化を助けるだけでなく、唾液の分泌を促し、むし歯・歯肉炎を防ぎ、

ガンをも予防します。また、脳に新鮮な血液を送りボケを防止し、脳の発育を促進し、知能を発達させたり、筋肉が正常に作用して姿勢がよくなったりするなど、どれ程の恩恵を我々に与えてきたかが分かるかと思えます。よくかまずに食べることに慣れてしまった現代の食習慣をここでもう一度考え直し、生涯かめる幸せを感じ、かめない不幸がいかに悲惨なものであるかを理解して欲しいと思います。そして、せまりくる老いに備えましょう。

「若き時 学ばぬ悔いをかみしめて 奥歯なき身の老いの悲しさ」

富岡歯科医院 院長

Tomiooka Kazuhiro 富岡和弘



いさひ診療所

所長 白井雄

町内を走っている時のことです。県道51号を少し上ったあたりで突然目の前にカモシカが現れました。至近距離で対峙すると大きくて恐いものです。突進してきたら武井壮のように角を掴んで投げか、いや、天然記念物だからそんなことしたら逮捕か？と考えると、幸い山中へ去ってくれました。そんな七ヶ宿の高地トレーニングの成果もあり先月の仙台ハーフを無事に完走することができました。これもテレビで応援してくれた町内の皆さん、ネットで事細かに通過タイムなどを調べてくれた岡事務長のおかげです。

さてマラソンでは決まって倒れる人がいます。睡眠不足や過労をベースに、脱水や無理な運動負荷が加わって起こることが多いようです。私の元同僚は自分が参加したマラソンで選手が倒れているところに遭遇し、その場で蘇生させたことがあります。その助かった人はとてもラッキーだったと思いますが、これはマラソンに限った話ではありません。運動や屋外での仕事、野外活動などをおこなう際はまず自分の体調管理からです。特にこれからの季節、蒸し暑さや炎天下での活動のため脱水症状を起こす人が増えます。体調のすぐれない時は無理しない、休憩をしっかりとる、水分をこまめにとることが大切です。「畑仕事をしすぎて診療所で点滴…」などとならないようみんなので気をつけましょう。

くらしのカレンダー

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶		
5	6	7	8	9	10	11
内 加藤小児科 ☎26-2653 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	容器包装プラ	
12	13	14	15	16	17	18
内 たかはし内科 ☎22-2535 外 刈田病院 ☎26-2653		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ		
19	20	21	22	23	24	25
内 三浦クリニック ☎25-6854 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	容器包装プラ	
26	27	28	29	30	7/1	7/2
内 海上内科 ☎25-1501 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	ビン		

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

●お問い合わせ 刈田総合病院医事課
☎(25)2145

【面会時間及び受付場所】

区分	面会許可時間	受付場所
平日	13時～17時15分	1階 面会者受付所 (正面玄関FAXコーナー)
平日(時間外)	17時15分～19時	1階 防災センター (時間外入口)
土・日曜、祝日	10時～19時	

※ご面会後は、必ず許可証の返却をお願いします。

刈田病院の面会許可制について

刈田病院では、院内安全対策のため、見舞いなどの面会が許可制となりました。面会される方には、許可証を携帯していただいております。ご協力をお願いします。

今月の納税

町県民税 第1期
介護保険料 第2期

この社会
あなたの税が
生きている

納期及び口座振替は6月30日(木)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成28年5月18日現在

◆結婚おめでとうございます
佐藤清美(関)
千葉悠里江
◆お悔やみ申し上げます
奥山國雄 81歳(峠田)

※5月号に誤りがありました。菊池市太郎さんは、関地区ではなく横川地区の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

町の人口

平成28年4月30日現在

男 757人(+11)
女 768人(+1)
計 1,525人(+12)
世帯数 672戸(+14)
()先月比