

ふれあい文芸コーナー（短歌）

親鸞の全集読みて目の疲れ覚えて点せり冷たき目薬  
不整脈の夫の薬は二種類と時間厳守の日課となせり

江本悦子  
齊藤佳代子

えんてい

二六年間長寿世界一であった女性の平均寿命が昨年、香港に譲ってしまった。それでも日本は男女ともに平均寿命は高い。

しかし、健康で長生きでなければ意味がない。

健康が大切だとわかってはいるものの、普段元気に生活をしていると気がつかない。病気になるって始めて健康のありがたみがわかるのだが、病気になるっては手遅れである。

人間は本能的に健康志向ではないという。したがって、将来的な展望にたつて、若いうちから食べ物、運動、睡眠など、日常生活を見直しながら健康維持に努めていく必要がある。

自分の体だから自分がよく知っているという人がいるが、全くわかっていないものである。

健康とは、心身ともにすこやかな状態であると言われる。

人生を楽しく過ごすためには自分や他人を思いやる心の健康が一番大切かも知れない。

(M・M)

3回目の

乳幼児・家庭教育推進事業

# ちびっこひろば

開催のお知らせ♪

☆とき 9月21日(金) 午前10時～11時30分

☆ところ 子育て支援室

☆内容 未知との遭遇in郷土館

※検診後郷土館に移動し、現地解散とします。

☆当日は、お飲み物をご持参下さい♪

7月6日に2回目のちびっこひろばを開催しました。溪谷公園でシャボン玉で遊んだり、フレグランスハウスでアイスクリームを食べたりしました♪



## 「ちびっこひろば」って…？

ちびっこひろばでは親子遊びや絵本の読み聞かせ、町保健師による育児相談などを行っています♪

- 対象：0～2歳の未就園児
- 参加料：無料
- 時間：午前10時～

11時30分



●お問合せ先 教育委員会社会教育係

TEL 29-3735（文化センター）まで