

前日の雨もあがり、秋晴れとなった9月25日、長根山陸上競技場で市内12地区からおよそ3千人の市民が参加して、市民大運動会と健康ジョギング大会が開かれました。

午前9時開会式が行われたあと、小学校3、4年女子400メートルリレーから競技が開始され、綱引き、玉入れ、2人3脚、婦人順送球、むかで競走、女子400メートルリレー、男子スウェーデンリレーなどの競技に熱戦を繰り広げました。この結果、釈迦内地区が昨年の覇者上川沿地区を少差で押さえて優勝を飾りました。また運動会にあわせて「健康ジョギング大会」も行われ、約200人がさわやかな汗を流しました。



▲力が入った綱引き競技



◀婦人順送球



◀小学校対抗リレー



▲約200人がマイペースで走りました
—健康ジョギング大会

秋晴れハツラツ 市民大運動会

〈成績〉
優勝 釈迦内地区
準優勝 上川沿地区
三位 十二所地区

運動選びは

年齢や体力を考慮して

自分の年齢や体力に合わせて運動を選んでください。実際にやってみて、ご飯がおいしいとか寝つきがよくなったと感じたら、しめたものです。

中・高齢者の 体力づくり

ヨギング、ゴルフ、ダンスなど
六十代 若いときから体を鍛えた人として、疲れたと感じたりは途中で休む、それでもだめなら中止するというように、無理をしないように心がけてください。(例)散歩、柔軟体操、ゴルフ、ハイキング、卓球など

四十代 健康のための運動は少しづつ毎日続けるのが理想的。少なくとも週一回は運動したいもの。スタミナの衰え防止気分転換、集中力が養える——この三つが運動種目を選ぶポイントです。(例)ジョギング、水泳、テニス、ソフトボールなど
五十代 ふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものと割りきってください。(例)釣り、ジ



10月10日は目の愛護デー

はやり目、アポロ11号病——最近増えている目の伝染病です。病気の予防は、まず病気をそのものを知ること。知っていればもし病気がかかっても、家族や親しい人への伝染は防げます。
◆はやり目(流行性角結膜炎)
現在、最も多くみられる急性の結膜炎です。この病気がかかるとまず目にゴミが入ったように感じ

時間がたつにつれ目が赤くなったり、まぶたがはれたりします。しばらくすると、朝起きたとき目やにてまぶたが張りついていたりします。結膜炎が進んで角膜(黒目)に炎症が起ることがあります。目がかすんできたら角膜炎に進んでいるかもしれません。医師の診断を受けましょう。
◆アポロ11号病(急性出血性結膜炎)
一九六九年初めて発生した新しい目の病気で、ちょうどこのころアポロ11号が月から生還したことからこの通称があります。結膜(白目)から出血するのが特徴で、痛みがひどいのは一日か二日、そのままでも一、二週間で治ります。



oocoo

永。