

# 5月の空に躍動する

## 体操の祭典

好天に恵まれた日本体操祭の大館会場は、市営球場に多数の観衆を集め約4000名の小、中、高校生、婦人会員が参加して盛大におこなわれました。

午前10時、花火を合図に開会式は始まり、一中ブラスバンドによる国歌吹奏のうちに、国旗、市旗が掲揚され、教育長のあいさつ、市長、議長が祝辞をのべたあと、10時半から参加者全員によるラジオ体操を皮ぎりに演技が開始されました。

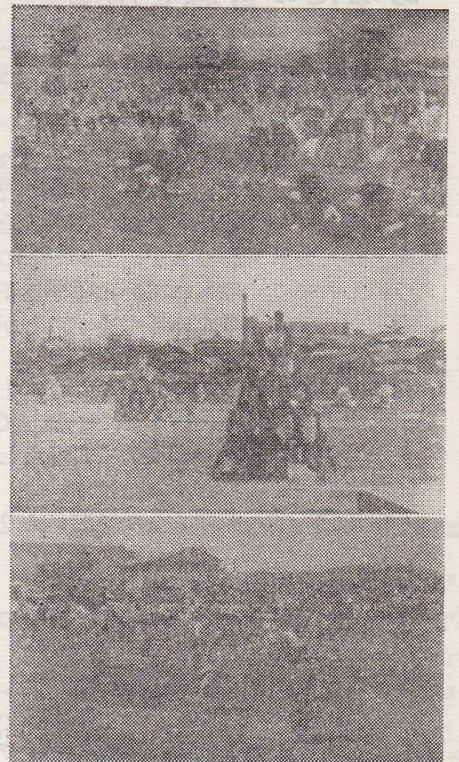
桂城小学校生徒のリズム「躍動日本」、城西小学校の「組立運動」、城南小学校の「鼓笛パレード」、有浦小学校のフォークダンス「バージニヤリール」、三中の「リズムにのって」、一中の「タンブリング」、一中、鳳鳴、桂、体操協会の「マットワーク、徒手体操」桂城高校のフォークダンス「だいのさかおどり」、三中、婦人会の「日本バンザイ」といろいろな演技が公開され、正午盛会裡に大会を終了しました。

### 市の体育指導員は次の方がたです

大館市におけるスポーツ振興のため、市民のみなさまに対して、スポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導助言を行なう方として、次の方がたが体育指導員に任命されました。

- ◇高橋忠一 バスケットボール ◇古内卯一郎 陸上競技協会 陸上競技 ◇斎藤三蔵 市内小中学校長会 バスケットボール ◇平川利隆 下川沿中学校 陸上競技 ◇越前鉄郎 市体育協会 水泳 ◇浅野福造 成章小学校 陸上競技 ◇高橋楨二

- 成章中学校 軟式庭球 ◇和田為孝 東北電力 陸上競技 ◇佐藤喜八郎 桂城高校 レク(踊) ◇田畑準吉 市役所 フォークダンス、レ・ク(歌) ◇富樫勝重 真中中学校 陸上競技 ◇小畑敬三郎 釈迦内小学校 スキー、バスケットボール ◇島山陽一 第一中学校 山岳、スキー ◇成田高 第三中学校 レ・ク(歌) ◇桜庭義治 秋北バス 野球 ◇丸谷万雄 バレーボール ◇桜庭 尚城 西小学校 バレーボール ◇吉田喜久子 婦人会 レ・ク(踊)



【写真】上 三中・リズムにのって  
中 一中・タンブリング  
真 下 婦人会・日本バンザイ

### 農家のみなさん

## ご苦労さまです

### 農繁期の

### 疲れを軽くする方法



農家では、ネコの手も借りたい農繁期がやってきました。この時期は、気分的な仕事のあせりが加わって過労になり、病気にかかる人も多いようです。

そこで疲れを軽くするための方法をお知らせいたします。

#### ①油とタンパク質を十分にとる

農繁期になると、ふつうのときよりは50~60%多くカロリーが必要です。ご飯の量はいつもと同じか、少し多いでいとどめ、あとは油で補いましょう。

ナタネ油、大豆油、バターなど、料理に思いっきり油を使うこと。またタンパク質もスタミナをつけるために欠かせないものです。魚、卵、肉、牛乳などはもちろん、大豆も卵に匹敵するほど質のよいタンパク源ですから、いろいろに利用しましょう。

#### ②ビタミン剤を1~2錠ずつ飲む

いくら食べてもビタミン(特にB1)が不足していると、体内で消化吸収され

ず、体力がつかまません。そこで、農繁期だけでも総合ビタミン1~2錠を欠かさず飲むようにしましょう。

自然のビタミンB1とCを摂取するには、夏みかんを食べるのが一番よい方法です。夏みかんはアルカリ性ですから、食事のあとに食べると、体内で酸アルカリ度の調節に役立ち、体液を健康な中性に保ってくれます。

#### ③楽しく仕事をする

疲労は、モメごとや不愉快なことがあると一層ひどくなります。お互いに気をつけて、楽しい気分で仕事ができるように心掛けましょう。歌や音楽の好きな人は、ラジオを聞きながら仕事をするのも楽しくまた能率があがります。

#### ④交代で休みを

週に1日ぐらいは交代で休むようにしましょう。忙しいときは、なかなか困難でしょうが、からだあっての物ダネです。お互いの理解により休みをとり、疲労を一度々中斷々させるようにしましょう。

#### ⑤食事の時間を規則正しく

たくさん食べるので、おなかがすくと胃酸も多く分泌するようになります。そのときに、胃の中に何もはっていないと胃酸は胃壁を溶かし、胃カイヨウのもとになりますから、できるだけ決まった時間に食事をとるようにしましょう。

#### ⑥毎晩入浴すること

疲れをときほぐすため、ぜひ励行していただきたいことです。入浴したらただ汗を流すだけでなく、セッケンで頭から足まで洗うことがコツです。マッサージ代わりにもあり、疲れがとれます。

#### ⑦深呼吸で新鮮な空気を

朝と晩に、深呼吸をするのも疲労回復に役立ちます。

#### ⑧寝具をよく干しましょう

できるだけフンを干して、寝心地よくしておきましょう。グッスリ眠るためには欠かせないことです。

#### ⑨睡眠を十分にとること

仕事が済んだら、できるかぎり早く床につきましょう。おもしろいテレビ番組があっても、農繁期には夜ふかしをしないようにし、静かな環境で7時間は熟睡するようにつとめましょう。

#### ⑩からだを慣らすこと

急に過激な労働をすることは、からだに害が多く、病気の原因になりかねません。初めから重労働でなく、少しずつからだを動かして、作業に慣れることがたいせつです。