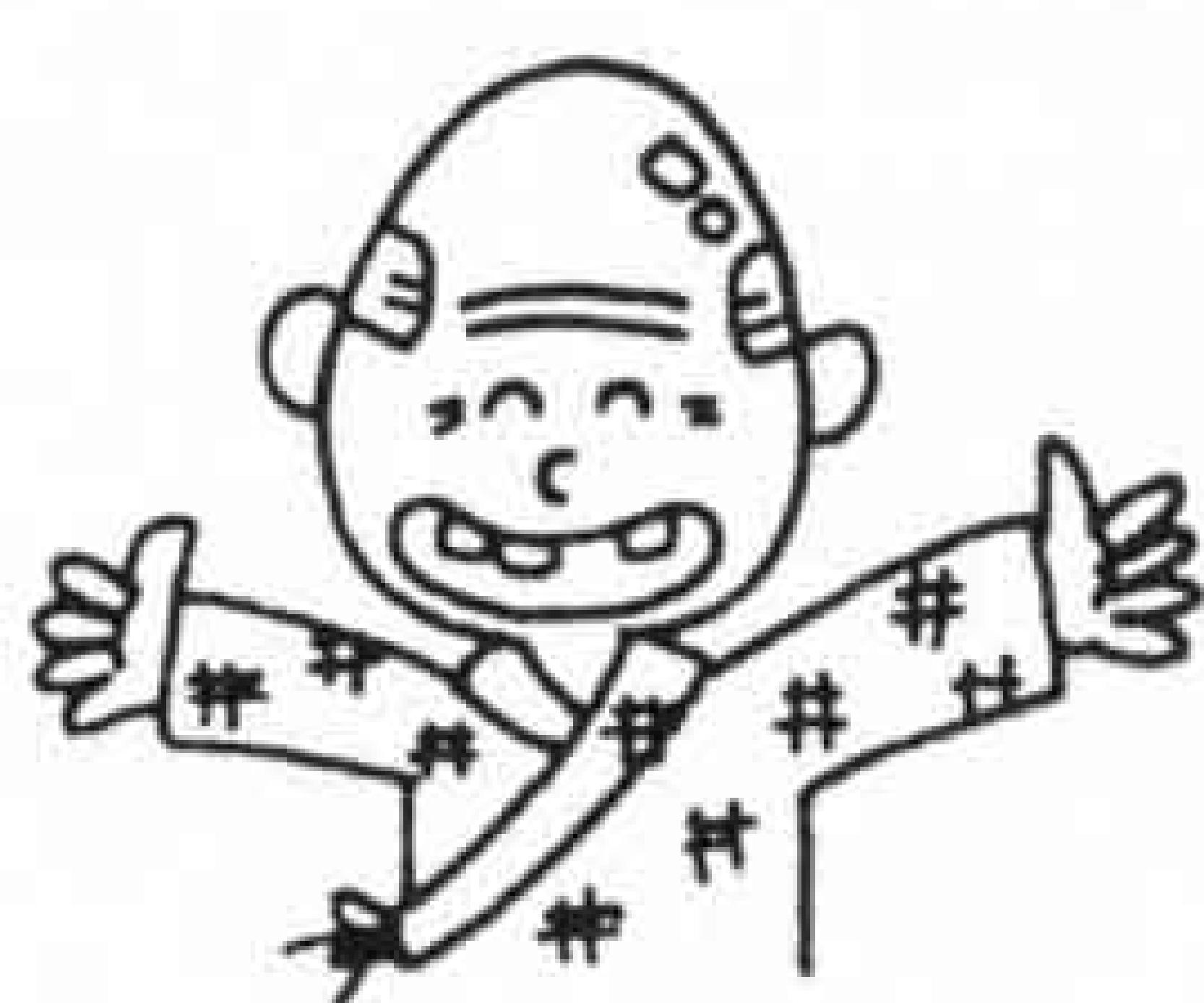


シリーズ

—家庭看護のコツ—

その5 身だしなみは、元気になれる第一歩

毎日の身だしなみを整えると、元気になろうという積極的な気持ちが起きます。手助けは、こんなぐあいに。



- ①入れ歯は、夜だけ水に浸して。歯茎のマッサージは、綿棒で。
- ②つめを切るときは、お湯の中に手を入れてやわらかくしてから。時間は5分くらいが適当。

相談は……

保健婦人センター ☎64-8992



古沢 清参事補
☎三五一〇〇八一

生ごみの水切りはパンストが便利

あなたの生活便利メモ ⑭



同じことが、缶や瓶についても言えます。缶や瓶はコンテナ数を計算して、各町内に還元金をお渡ししています。ごみを出すルールを守ってほしいと思います」

毎年、ごみの量が6%ずつ増えています。特に夏は、スイカや果物など、生ごみのふえるシーズン。第一清掃工場の収集係古沢清さんが、「生ごみの水切りはパンストが便利です」と、ごみの出し方をお知らせします。

「夏は、生ごみの水切りをぜひお願いします。水切り用のネットも売られていますが、いらなくなつたパンストが便利。水切りは、家庭でできる減量作戦です。また、富士市は紙の町だけあって、ごみとして出される紙の量がとても多いです。ダンボールや新聞紙を古紙回収にしたら、一年間に六百二十トンのごみが減量できます。

富士岡浜脇町の石田治さんに、古い「唐びつ」を見せていただきました。唐は、唐の国（昔の中国）のことですが、もっと広く外国から渡来した意味をも含んでいます。

石田 治さん（富士岡）



唐びつは、ちょうど海賊が金貨や銀貨を入れておいたような形で、横が七十七三、高さ三

十八センチ、幅は四十五センチあります。外側全体は、ブリキを打ち出した細かい花模様です。ふたを開けると、中にかわいい外国人の女の子の絵。それもそのはず、これは石田さんのおじいさんが、アメリカのアトランタから買ってきたものです。

おじいさんの名前は、石田五郎右衛門さん。手もみ茶をつくり、お茶の輸出の仕事に携わっていました。おじいさんの記録によると、明治二十八年に渡米して、アトランタへ行つたと書いてあります。ここで「博覧会」が開かれ、バザーでお茶を売つたり、外国人の口にも合うように、日本茶に砂糖を入れて飲ませたそうです。

その後、何回も唐びつは太平洋を横断しています。きっと、珍しい土産物がいつぱい詰まっていたことでしょう。

やうんです。だからいつも浮き輪を持って海に行っています。今では、びっくりするほどうまくなっちゃって、25㍍も泳げます」

三百莉さんは、毎週水曜日に大渕の温水プールに岡かけます。体を動かすのは小さい時から好きでしたから、ちっとも苦にはなりません。顔見知りになった人たちと、話をしたり泳いだり。



遊々タイム
【水泳】

「息つきを習いたくて」水泳を始めた、富士見台7丁目の三百莉陽子さん。息つきすると、沈んじ

れば、これが一番です」

こちら編集室

ほとんど目を通す事のなかった広報紙。読む立場からつくる立場に参加するとは、夢にも思いませんでしたし、月2回も発行されていたと知り、また又、新発見!

皆さんは、ご存じでしたか？編集室は、締め切り日まで火のつくような忙しさ。でも、チームワークはバッチリ。当然、一諸にいるだけで元気モリモリ。（松竹）