

# シリーズ

## 家庭看護のコツ

### その11

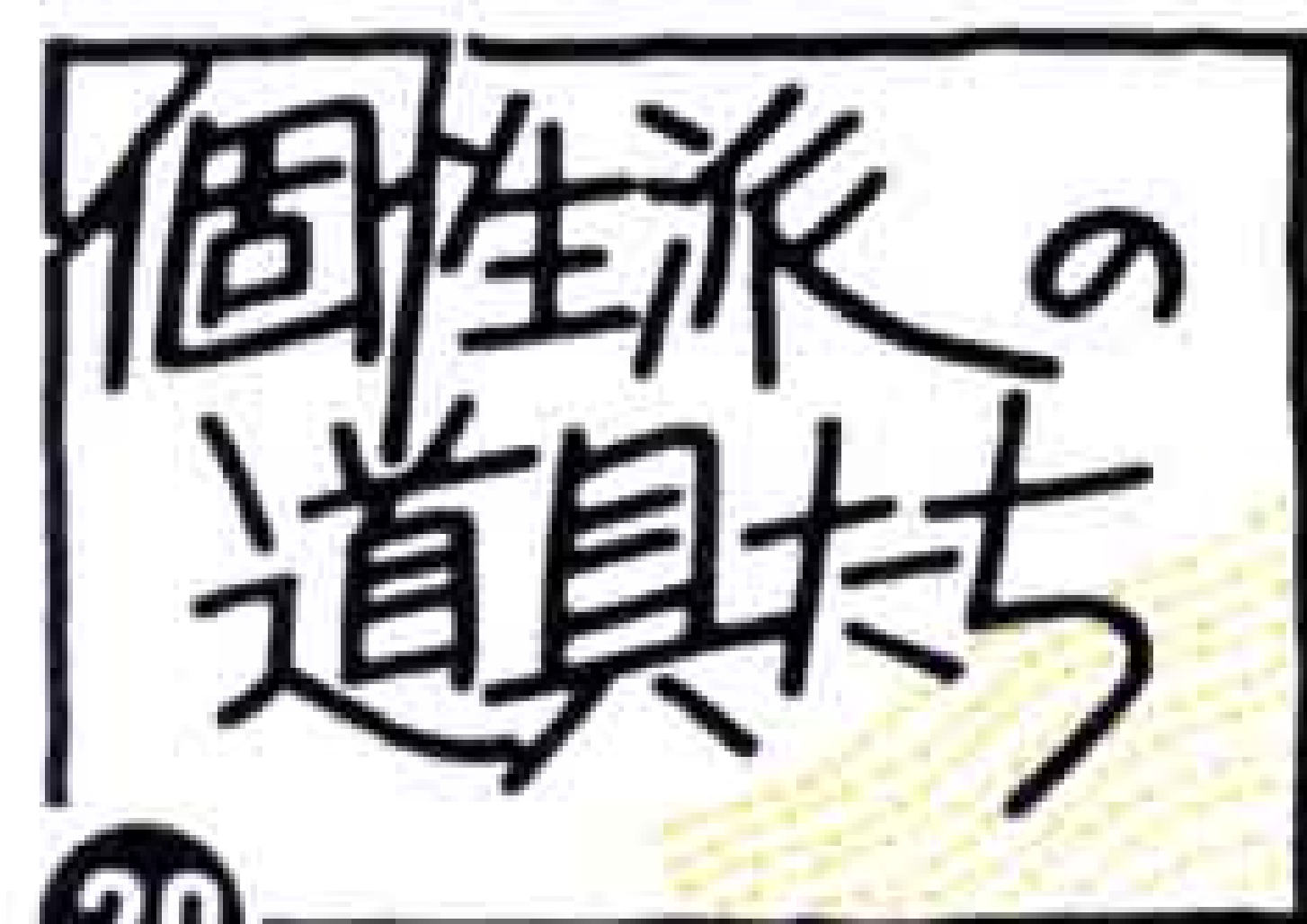
体が冷えて眠れないとき、足浴を試みましょう。足が温まれば、きっと眠れます。

- ①お湯の温度は、37～39度のぬるめに。
- ②タオルに石けんをつけて、指の間やかかとを念入りに洗う。
- ③あがり湯をかけてよくふく。



相談は……  
 保健婦人センター ☎64-8992

ウインタースポーツのシーズンです。中でも、スキーは人気のスポーツ。昭和28年ころのスキー板とストックを、市立博物館に寄贈していただきました。



20

加藤昭五さん (中島)



## スキー板とストック

このスキー板は、長さが二尺、幅は八寸あります。ストックの長さは一尺二十寸あって、輪の部分は竹でできています。中島にお住いの加藤昭五さんが、昭和二十八年ころ買ったもので、板が七千円、靴は編み上げの登山靴のようにガッチリして

いて、一万円くらい。当時のボーナスのほとんどが消えてしまったそうです。加藤さんは、バレー、テニス、剣道と、何でもこなすスポーツマン。スキーは、会社の仲間に誘われ二十五歳から始めました。なだらかな、初心者用のコースがある霧ヶ峰によく出かけました。自家用車などない時代でしたから、身延線の夜行に乗り甲府に一泊。朝一番のバスに乗って、霧ヶ峰へ。スキー場にはリフトはありませんでした。だから、滑りおいた後が大変。スキー板を担いで、また上まで登ります。半日も滑っていれば汗ビショリ。腕前の方は、山から山へのスキーツアーができたそうです。

### あなたの生活便利メモ

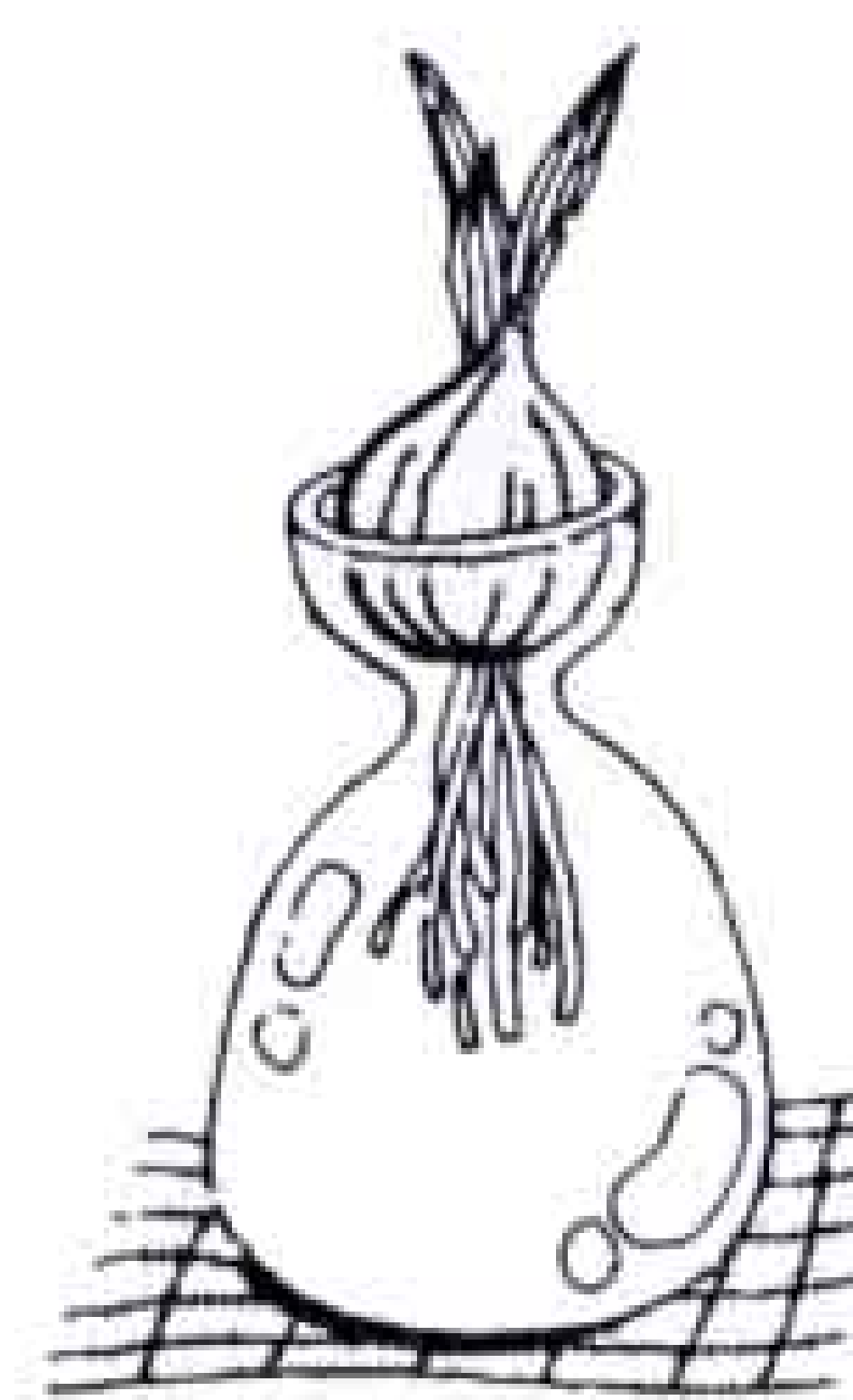
## 国民年金に加入して大人の仲間入りを

成人式を迎えた皆さん。もう、国民年金には加入しましたか。選挙権と同じように、二十歳になったら国民年金。加入してこそ、本当の大人の仲間入りをしたことになるのです。国民年金課の渡辺真弓さんが、年金についてお知らせします。



渡辺真弓さん  
内線二三四七

「ことしの四月から、保険料が月額九千七百円になります。きっと「高いなあ」と思われるかもしれませんが、将来のため、そして、病気や事故など災難に遭ったときには、とても力強い味方になってくれます。二十歳になる前の月に『年金資格調査票』をお送りしています。加入の手続は簡単。一緒についている『加入届』を送り返すだけ。学生で収入がなかったり、保険料を納めるのが大変な場合には、免除制度をご利用ください。」



### 遊々タイム

……⑱  
【 凧 】

6年前、お孫さんの生まれたのをきっかけに「一緒にたこ揚げをしたいから」と、たこづくりを始めた本市場の田澤昌代さん。以来、病みつきに。

「小刀やコンパスは、いいものだったらいくら出しても惜しくない」と言うほどの凝りようで、金物屋さんに行くと、刀物の前から動けないそうです。

そんな昌代さんを見て、ご主人は笑いながら「おま

えは、恐ろしい女だ」と。「人との出会いもあるし、孫のおかげで、自分の潜在的なものがひき出されたって感じで、孫にも感謝してるんですよ」と、話してくれました。



### こちら編集室

和服姿もあてやかな成人者が、成人式場に向かう。まるで、きょうは、自分たちの天下のように。はつらつとした笑顔で「〇〇さん元気。昔と変わらないネ」こんな会話が行き交う、

なごやかな光景。しかし、成人になったという価値感がいまひとつ欲しい。そう思うのは、おじさんのひとり言か。でも21世紀を担うことは確か。正々堂々と前向きに――。