

保健師さんの けんこうだより

今月のお題

「卒煙のおすすめ(その2)」

禁煙を決意したら、まずは練習と思って始めてみましょう。禁煙の効果はすぐに現れます。まず、周囲の人に煙たがれる心配がなくなります。さらに、咳やたんなどの症状が減り、免疫力がアップして風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。また、狭心症や心筋梗塞や肺がんなどの病気になるリスクもグンと減ります。ボケ防止にも有効。禁煙によって、脳血管性痴呆症やアルツハイマー病の危険性が低下するので、そのほか、数々のメリットがあります。たとえ長年タバコを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。

以下の文章は、多方面で紹介されている“眺めるだけ！特製「禁煙カード」”からの抜粋です。卒煙の友として繰り返しお読みください。

- Q. タバコには「ストレス解消、リラックス、集中」というメリットがあるのでは？
- A. 喫煙のメリットは一つもありません。「ストレス解消、リラックス、集中」はニコチンによる錯覚です。ノンモーカーはタバコなしでも全部できています。あなたもタバコを吸う前はそうだったはずですよ。
- Q. タバコなしだと不安な人でも、やめて生活できるのでしょうか？
- A. 不安がっているのはあなたではなく、脳内のニコチンモンスター。ニコチンを断ればモンスターは消滅し、タバコのない不安も消えます。
- Q. 禁煙に苦しむのは何日間くらい？
- A. 苦しくありません。少しポーンとするぐらいです。ニコチンは7日で体から抜け、3週間で完全に抜けます。
- Q. タバコはどんなタイミングでやめるのが、いちばんよいのでしょうか？
- A. タバコをやめる最高のタイミングは・・・今です。今がベストです！

自動車登録手続きはお早めに！

例年、年度末(3月)は自動車の検査・登録手続きが急増し、処理の遅延や駐車場・待合室の混雑などが発生しております。登録自動車及び小型二輪車の「廃車」、「名義変更」、「住所変更」等の手続き(申請)は、できるだけ早めにお願いたします。

お問い合わせ先 国土交通省 福島運輸支局登録部門
☎050-5540-2015

団体 サークル紹介

- ◆団体名：鏡石サッカースポーツ少年団
- ◆活動日時：毎週水・土曜日
- ◆活動場所：町公民館
- ◆連絡先：佐久間洋一さん
☎62-2225



鏡石サッカースポーツ少年団は、現在、小学1年生から6年生まで35人が所属しています。練習は、サッカーの基本に忠実にをモットーに、毎週水・土曜日に町公民館で厳しいながらも明るく楽しく練習を行っています。コーチの大内さんにお話を伺いすると、「少年団に入ると、サッカーの練習ばかりでなく、学校や学年・学級の垣根を越えた上級生や下級生

との付き合いは、本当によい勉強になると思います。また、試合に勝ったときの喜びや、負けた時の悔しさを体験することは、今後の人生の中で大変良い経験になると思います。鏡石サッカースポーツ少年団では、団員を随時募集しておりますので、ぜひ参加してみませんか。」と話してくださいました。現在、少年団のメンバーは次の大会に向けて猛練習に励んでいます。

広告

タウンホテル

鏡石第一ホテル

総合結婚式場 割烹料理



ご宿泊、ご宴会、法要、各種お膳仕出し何でもご相談ください
TEL 代表 0248(62)3171

町民リレー………(232)

高口初子さん(久来石)



楽しくせいせいした人生を送っています

「小さい頃、戦争があったけれど、ちょうど隣の矢吹町に飛行機があつてね。B29という飛行機だと思つたけれど、よく爆弾を落とすに飛んで来たんだよね。それで、学

校帰りとかに、よく「ウー」と空襲警報が鳴つてね。裏通りをよく隠れながら走つて逃げたのを今でも思い出すね。」と話す高口さん。

「そんな理由ではないけれど、けっこう走るのが速くてね。確か、小学校のときだったと思うけれど、短距離走で県大会3位入賞して、とてもうれしかったのを今でも思い出しますよ。」とも。

そんな、高口さんに現在の趣味を尋ねると、「趣味と言えるか分らないけれど、昔の会社の友だちや、ご近所の方々が良く訪ねてきてくれるので、お茶を飲んだり、話をしたり、温泉に行ったりすることが楽しみだね。今は、息子や孫に囲まれて、気のまま、楽しくせいせいした人生を送っていますよ。」と話してくださいました。

最後に、町づくりについて尋ねると、「町の防犯団体のみなさんの努力で、町の犯罪発生件数が減ってきていて大変ありがたいです。今後も減少していったら、鏡石町が福島県で、もっとも安全・安心なまちになってくれれば良いと思いますね。」と話してくださいました。

広告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

石井さんちの甘熟いちご
1月からいちご狩り始まります

石井いちご園



鏡石町高久田123番地
TEL 0248-62-3917
ファックス 0248-62-6030

