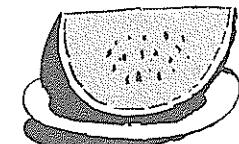


8月



『夏』は、やはり強い日ざしがピッタリで、私たちの生活にとつてはありがたいものです。

昨年の冷夏、長雨による被害はまだ記憶に新しく、今年は、その心配も少ないと言えそうです。

とかく夏場は、睡眠不足や食欲不振、気だるさなどの『夏バテ』に悩んでいる方が多いと思います。

『夏バテ解消』には、なんと言つても①消化のよい、栄養価の高いものを温かくして食べる②食事を規則正しくとる③休養や睡眠を十分にとる、などが必要です。

夏休みが始まり、子供たちの生活リズムが乱れがちになります。子供たちの健康管理や生活態度には、特に気を配つてあげて下さい。また、気になる「水の事故」は、保護者のちよつとした注意で防げるものですね。いつそうのご注意を!

上旬からは、農家にとっては最も忙がしい時期で『稻刈り』が始まります。昨年のような雨ばかりの毎日は、もうこりごりです。なんとか日和が続いてほしいものです。

6日は広島、9日は長崎の「原爆記念日」。15日は「終戦記念日」です。私たちが毎日楽しく過ごせるのも『平和』であつてこそです。二度と戦争をくり返さないためにも、平和について考えたいものです。

8月は、海へ、山へ、甲子園やポートピアへと、民族移動の月であります。家族旅行やキャンプなどのプランもあると思いますが、いやな思い出を残さないよう、この夏を健康で安全にお過ごし下さい。

## 社会福祉センターでリハビリ教室 「じけやならぬ!」



毎月第一・第四水曜日の午後一時三十分より、社会福祉センター一階で、リハビリ教室が開かれています。現在、十六名の方が、カーテツをつけて訓練を受けていますが、おもに、脳卒中などの後遺症で身体の一部が動かなくなつた方が多く、わざわざタクシーでやって来る方もいます。訓練には、高知リハビリテーション学院の二人の専門の指導員が、熱心に手取り足取り指導してくれます。

この教室は、みんなとの対話の中、仲間をつくりながら、共に訓練してゆこうというものです。が、やはり、毎日の継続的訓練が最も大事のこと。

足の悪いおじいちゃんは、おばあちゃんが心配そうに見守る中、顔をしかめながら訓練に励んでいます。訓練を終えた、右半身が不自由なおあさんには聞いてみると、「多分、この腕は動かないでしょうね」と弱気な発言です。

みなさん、もう一度この教室の

「五つの誓い」を思い出します。

顔をしかめながら訓練に励んでいます。訓練を終えた、右半身が不自由なおあさんには聞いてみると、「多分、この腕は動かないでしょうね」と弱気な発言です。

みなさん、もう一度この教室の

「五つの誓い」を思い出します。

顔をしかめながら訓練に励んでいます。訓練を終えた、右半身が不自由なおあさんには聞いてみると、「多分、この腕は動かないでしょうね」と弱気な発

