

イキイキライフ＝南国コスモス＝



結成して十五年になる南国コスモス。高知県の社会人ソフトボールAクラスで頑張っています。現在、選手の数は二十二人。平均年齢が二十歳代で、十代の

選手もいる若いチームです。エースは県下ナンバー一のサウスボー、井上博之投手。岡豊高校時代に全国優勝投手になった和泉興司投手も活躍が期待されています。クリン

若い力で頑張ってます

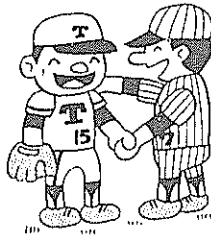
アップも強打者ぞろい。決してほかのチームに引けはとりません。高知市の「闘犬センター」に続くチームとしてレベルアップを目指しています。経験者大歓迎。ソフトボールが好きな方、一緒にやってみませんか。練習は日曜昼と木曜夜で

アップも強打者ぞろい。決してほかのチームに引けはとりません。高知市の「闘犬センター」に続くチームとしてレベルアップを目指しています。経験者大歓迎。ソフトボールが好きな方、一緒にやってみませんか。練習は日曜昼と木曜夜で

ふるさと見聞録

日本では、高度集約化や規模拡大の近代化路線が今も進められており、その結果、米やみかんが過剰になると減反させて補助金を出す。いかにも丟がない。農業と化学肥料をできるだけ減らして、安全な作物づくりを進め、そ

らってまで農業を続けることについては、賛否両論があった。しかし、兼業農家も大切な生産の担い手として、土地を守り、環境を守るといふ考え、過剰問題を低投入型の生産方式に変え、同時に安全な農産物づくりを進めるといふ考えなど、今後の日本の農業、農村づくりに参考になることが多いように思う。(4回シリーズ)



保健婦室から

健康メモ

寒くなると、体のかゆみを訴える方がたくさんいます。私たちの皮膚は、皮脂という油分で守られ、すべすべとしているのですが、寒い時期には、皮膚の血行が悪くなり、油分が減少してしまいます。そのため、皮膚に傷がつかや

お風呂上がり



このかゆみを、皮膚の汚れやあかのためと思って、入浴時にごしごしと洗ってしまうと、皮膚の油分がますます少なくなると、かゆみが増してしまいます。毎日入浴することは、体のためによいことですが、皮膚のためには、せっけんを少なめに使い、優しく洗うようにしましょう。

そして、お風呂上がりに市販のスキンケアクリームなどを塗って、全身の皮膚に油分を補ってあげると、かゆみが和らぐことが多いものです。スキンケアリムは女性だけのものではありません。男性や高齢者の方も使ってみてください。