

道しるべ

第42号

撮影：森 正廣 2017.8.06

『くも』

最近のんびりと空を見上げる機会が少なくなりました。
空を見上げるとどうしても坂本九の歌を思い出します。

「見上げてごらん夜の星を♪、小さな星の小さな光が、ささやかな幸せを
うたってる・・・ 手をつなごう僕と、追いかけてよう夢を (^ ^♪♪♪) 」

今から50年以上前の歌です。そして今から32年前の八月、日航機事故で
帰らぬ人となりました。

いま思うと、勇気と夢を我々に与えてくれる歌がいっぱいでした。
「幸せなら手をたたこう」「明日があるさ」「上を向いて歩こう」
「若者たち」そして意外と知られていない歌、「それゆけ飛雄馬」

たまには、せわしない時間を忘れこの歌を口ずさみながら、のんびり空を見上げ
流れゆく雲をみて、自分の時間を持ちたいものですねー。

贅沢ですか？

ん～あの雲はキリンだなあー、あれはウサギだなあー。

んっ！ あれは「ずっこけ轟君」？ いやあーいかんいかん会社のことが
・・・(涙) ???

あらあー？雨雲が出てきた。今にも降り出しそうなあー(；´・ω´)

こりゃー 「くもつたなあー」・・・(爆)

すみません(-_-;) おやしギヤグ

平成29年9月 森 正廣

9月に入り朝夕、肌寒くなりました。
気温の変わりやすい日があるので、体調に気をつけてお過ごし下さい。
遅くなりましたが、健康診断の結果をお知らせいたします。



健診結果

受診数 45名

	A1	A2	B	B3	D	E	F
20代	2			1			
30代	2		2	3	1		
40代	2	1	9	1		1	
50代		1	3	3	4	1	2
60代以上			1	2	3		
計	6	2	15	10	8	2	2

- A1・・・異常なし
- A2・・・心配なし
- B・・・要観察
- B3・・・要観察（3ヶ月後再検）
- D・・・要二次検査
- E・・・要治療
- F・・・受診中



判定項目で見ると、脂質異常（コレステロール、中性脂肪等）、糖質異常、高血圧などが、多数指摘されています。

これらは、生活習慣病に大きく関わってきます。

40歳は生活習慣を変えられるターニングポイント

栄養バランス、睡眠、節酒、身体活動、禁煙がコントロールできれば、50代にむけて良い生活習慣の定着につながり、それを継続できるかで50代以降の生活が健康的に生活を送れるかどうかが決まる。



人生80年代の折り返し地点の40代、生活習慣を見直してみましよう！

健診で、二次検査、治療の必要な方は医療機関への受診をお勧めいたします。
ご相談、ご質問等は健康相談室までご連絡下さい。

「走り方より停まり方」

運転に大切なことは、「停まること」

- 疲れたら車を停めて休む（＝居眠り運転の防止）
- 後進時には車を停めて降車して後方を目視で確認する（＝バック事故の防止）
- 信号待ち時から車間距離を長めに確保して停車する習慣を身に付けて、走行中の車間距離を長くする（＝追突事故の防止）
- 横断歩道の手前で一旦停止して、通行者がいないことを確認してから通過する（＝交差点事故の防止）

「走るのが上手ではない運転者」が交通事故を起こすのではなく、
「停まるのが上手ではない運転者」が交通事故を起こす傾向があります。

運転中に道路の前方で危険な状況が発生した場合も「クラクションを鳴らす」のではなく、
「ハンドル操作でかわす」のでもなく、まずは「ブレーキで停車する」ことを優先すべきです。

スピードを規制する等の「走り方の意識」だけではなく、ぜひ「停まり方の意識」も必要です。

「停まり方の意識」を通じて「いつでも停まれるような運転方法」が身に付き、
結果的に走行速度も抑制でき 周囲の危険にも早く認知することができ、判断や操作のタイミングを早めることも・・・。

だから、**「走り方より停まり方」** がオススメ！



Mo s . u p プロジェクト 菅原 昭一郎

納車になりました！！
スバル 軽
車番 れ54・37

