

『急患にならない方法は
「休肝日」をつくること』

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

当院も年末年始には休診日がありましたが、お正月明けの患者さんの中には血糖値が上がってしまっている方や、体重が著しく増加してしまったり、体調管理が甘くなってしまう方も見受けられました。辛口のお酒をちびりちびりと飲んでいる方もいるかもしれませんが、お酒と一緒につまみを食べ過ぎたりはしていませんか。また、辛口とはいえ、お酒のカロリーも、なかなかばかにできません。歓迎迎いが重なるこの時期、ビールを何杯も飲み、油物中心の料理を食べ続けていると、カロリーや中性脂肪、コレステロールも大きくオーバーしてしまってしまうでしょう。



近年は飲酒運転や酒気帯り運転の取締強化により、夜遅くまでお酒を飲む人は減っているといわれていますが、必ず週に1、2日はお酒を飲まない日(休肝日)をつくって、体をいたわりましょう。



一気に飲まないように、飲む量を決めておくのは良いことです。必要なだけカップに注いだら、飲み過ぎないように台所の奥に片付けておきましょう。

飲む時間や寝る時間などの生活のリズムをつくっておくと、飲み過ぎることも少なくなるといわれています。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただきます。場合があります。

体調が悪いと感じたら、夜遅くではなく、お日様が高いうちに受診していただければ、より良い体制で診療を受けられます。

4月1日から
町職員の勤務終了時刻が
「午後5時15分」に変わります!

4月1日から、町職員の勤務終了時刻が「午後5時30分」から「午後5時15分」に変わります。

これは国の人事院勧告に基づき、職員の勤務時間を国や県、他の市町村に合わせて15分短縮することに伴うものですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ ● 総務課庶務係
☎ 76-2611



追跡レポート! ———— この職業・この人たちの24時間



誇りを持って『木のぬくもり』をお届けします
建具職人の一日
紹介者：飯田健一さん(五辻)

和風の住宅には欠かせない、障子やふすまなどの建具を親子二代で造り続けています。現在は父とわたしたち夫婦、職人3人の計6人で仕事に当たっています。

注文を受けると、すぐに現場に伺って寸法を測り、自宅の工場で製造します。ほとんどの製品が1日では仕上がらず、数日がかかりで造り上げます。仕上がった製品は現場で最終調整。かなやのこぎりを使って、1ミリの狂いも無いよう整えます。

障子・ふすまの製造や張り替えのほか、最近では洋間のドアなどの注文も増えています。ときにはお客様が設計したものを造り上げることもあり「できるだけお客様のイメージどおりに」という思いを抱きながら、一つ一つ

丁寧に仕上げます。

完成した製品をお届けし、お客様から最高の笑顔がいただけたときは喜びもひとしお。やった甲斐があったと感じ、これからの励みにもなります。

少し残念に思うのは“値段が高い”という印象があるせいか、個人の方からの注文が少ないこと。良質な材料を使いながら、より安い製品をお客様に提供できるように日々努力しています。

既製品と違って、手造りはサイズが調整しやすいことが特徴。細かい部品を組み立てていく「組子細工」の工法により、衝立や仏壇などの製造も行っています。

長持ちする、温かみがあるなど、木の良いところはたくさんあります。これからも自分の仕事に誇りを持ち、建具職人の古き良き伝統を守りながら、ぬくもりのある製品をお届けできるように努力していきます。



取材協力：飯田木工所

俳句

悲しめば悲しくなりし犬ふぐり

イヤホーンの耳より転げ春眠し

梟のくぐもる声や春寒し

連れ合いと話ちぐはぐ春寒し

春寒し言葉となれば独り言

ペランダの鉢に寄り添ふ春の雪

女にも薄き口髭春寒し

短歌

離れてはまた寄り添って飛ぶ鳥よ人待つ茶房の窓に見上げる

午前三時新聞配るバイク音に新たな一日訪れて来る

何となく心にかかるキッチンタオルは小花の柄に変えたり

鮮なる陽は海原を染めゆきて睦月の浜に初春を敷きゆく

燈を灯す電車の影のきれぎれに雪の疎林をぬけてゆきたり

シベリアに果てたる兄を語る友の眼うるみく今日は大寒

思うだに寂しかりけり夜半の夢わが残り歯のほろり欠けるに

北中 木内 慶子

切通 勝又 窓秋

水戸 鈴木やすし

飯新 前橋 節子

仲町 香取 省吾

南中 飯田久よし

喜多 瓜生 恒子

高野前 鈴木沙和子

南並木 飯田ふみ子

大門 藤井 たか

二本松 小川 辰雄

南玉造 秋山 裕子

島 星野 みつ

五辻 梅田 くに