



いよいよ世界砂金掘り浜頓別大会が8月26日から開催されます。

ウソタン川の上流で砂金が発見されたのは明治31年の夏。100年以上も前にユリ板ひとつで2トンの砂金を採取したと聞いてとても驚きました。

以前に家族と砂金掘りに行った時には、しぶしぶ川に入ったのですが、いざやり出したらおもしろくて、最後までしつこく採取していたの思い出します。長い時間の割には収穫はわずかでしたが、ユリ板にキラッと輝く砂金を発見した時には感動しました。

世界大会では、ゴールドラッシュに湧いた100年前の生活を想像しながら、砂金掘りのつわもののごとく、砂金と夢を掘り起こせたらいいですね。皆さんも砂金と夢を掘ってみませんか。(参考資料：浜頓別町郷土史研究会発行「筆しずく」)

さて、今月のはつらつお元気さんは、7月のはつらつお元気さんの川村ミツエさんからご紹介頂いた、藤田定助さんです。

みんなで広げよう健康の輪
8月のはつらつお元気さん



藤田定助さん (88歳)
浜頓別町字頓別

浜頓別町字頓別に在住。

現在は奥様、息子さんご夫婦と娘さんと生活。

実は藤田さんは5年前の「ハア－イ保健婦です」に登場してくれた事があります。しかも、前段でふれた砂金掘りを藤田さんのお父さんがされており、藤田さん自身もウソタン砂金地でお生まれになったそうです。そんなご縁を感じながらお話を伺いました。

8月で89歳になられるとは思えない若さと、常に新しい事へ挑戦していくパワーは5年前とまったくお変わりありません。

5年前同様に野菜づくりや毎日の散歩は継続されていましたが、健康づくりを兼ねてのお買物は去年からバイクをやめて自転車に変えたそうです。

そして、新たに今挑戦しているのは、パソコンと写経。パソコンはお孫さんに手ほどきを受け、写経は独学で始めたようですが、一字一字ていねいに書き上げた写経にはNo.194と記されてありました。「写経を始めて、5年くらいになります。満足できるものはまだないんですが、よ」と話される藤田さん。

一字一句間違えないで書き上げるまでに4時間はかかるそうです。最後まで精神を統一させながら、紙に向かう藤田さんの集中力と根気には脱帽です。

今、痴呆予防やりハビリにも写経がよいと言われていますが、常に向上心を持ちながら継続する事こそが大事なのだと思います。

5年を経過して再会した藤田さんはますます素敵に年を重ねていらっしゃいました。

自分の5年間を振り返るのがはげしい保健婦ですが、藤田さんから「活」をもらい、当たり前ですが、毎日を大切に生きていかなければ...と思いを新たにしました。

藤田さん、どうぞいつまでもお元気でいて下さいね。

保健師より

ご存知ですか? 「健康手帳」

町では、町民ミニドックやがん検診、健康相談の際に町民の皆さんに健康手帳を交付しています。

この手帳は健康診査の結果や血圧・体重測定等の記録、医療の記録ができるようになっていきます。また、中高年からの健康管理のアドバイスや豆知識も付いていますので、健康手帳をお持ちの方は、是非ご自分の健康管理にご活用下さい。

また、「健康手帳が古くなった・記録欄がなくなった・健康手帳を持っていないので交付を希望したい」という方は郵送しますので、ご連絡下さい。

健康手帳に関するお問合せは

浜頓別町役場保健福祉課保健係

☎(2) 2345まで



食生活の ワンポイント



食中毒の季節がやってきた！

食中毒のシーズンが近づいてきました。食中毒とは食中毒原因菌・ウイルスがついた食品・飲料水やぶくの肝、毒キノコなど体に有害なものを飲食することによって起こります。主な症状は吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの急性胃腸炎の症状ですが、ぶく、毒キノコの中には麻痺などの神経症状が出るものがあります。原因は様々ですが自然毒や化学物質によるものはごくわずかで、ほとんどが細菌によって起こっています。

食中毒の原因は、身の回りのあらゆるところに存在しますから、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。

調理器具の殺菌

洗い方と殺菌の基本

- 1 たわしやスポンジを使って洗剤でよく洗う。
- 2 流水でよく洗い流す。
- 3 熱湯をかけるか、煮沸する。
- 4 日光にあてるなどしてよく乾かす。

※漂白剤を使うのは効果的ですが、その薬性は経理機に悪影響を及ぼす恐れがあります。漂白剤は経理機に使用しないでください。



手洗いの基本

簡単なことですが、細菌汚染を防ぐよい方法です。しっかり洗いましょう。

- 1 指輪や腕時計をはずす。
- 2 水で十分に手を洗う。
- 3 石けんを良くあわ立てて、爪の間や指の間もよく洗う。
- 4 流水でよく洗い流す。
- 5 乾いた清潔なタオルやペーパータオルで水気をふきとる。

※大部分の汚れは十分洗い流せますが、さらに殺菌したい場合は、逆性せっけんで消毒するとよいでしょう。



食の始まりは、離乳食からと言われるようにお母さんの作ってくださる離乳食は、赤ちゃんにとってとても大切な栄養源です。そんな離乳食を楽しく、おいしく作ってお母さんも赤ちゃんも元気に過ごせるように、また、お母さん同士の情報交換の場の一つとして、離乳食教室を行っています。



離乳食教室の様子を紹介します。



おいしい離乳食作りに関わるお母さん!!



- ◆ 参加対象：教室実施月に5～6ヶ月の乳児とその保護者。
- ◆ 参加料：無料
- ◆ その他：対象の方に個別でご案内しますが、概ね5～6ヶ月の乳児にかかわっている方ならどなたでも参加できますのでお問い合わせください。
- ◆ ※当日は、保健師が赤ちゃんのお世話をしますので、お気軽に参加ください。
- ◆ お問い合わせは・・・
浜頓別町ほけんセンター
☎ (2) 2345
内線 410

* 離乳食教室のお知らせ *

お母さんの離乳食に関する疑問、質問にお答えします。また、簡単な調理実習も行います。お母さん同士の交流を深めながら情報交換をしませんか？

◆ 日時：8月27日(火)

◆ 受付 9:30

◆ 開始 10:00

◆ 場所：ほけんセンター(調理実習室)

◆ 参加対象：教室実施月に5～6ヶ月の乳児とその保護者。

◆ その他：対象の方に個別でご案内しますが、概ね5～6ヶ月の乳児にかかわっている方ならどなたでも参加できますのでお問い合わせください。

◆ ※当日は、保健師が赤ちゃんのお世話をしますので、お気軽に参加ください。

◆ お問い合わせは・・・
浜頓別町ほけんセンター
☎ (2) 2345
内線 410