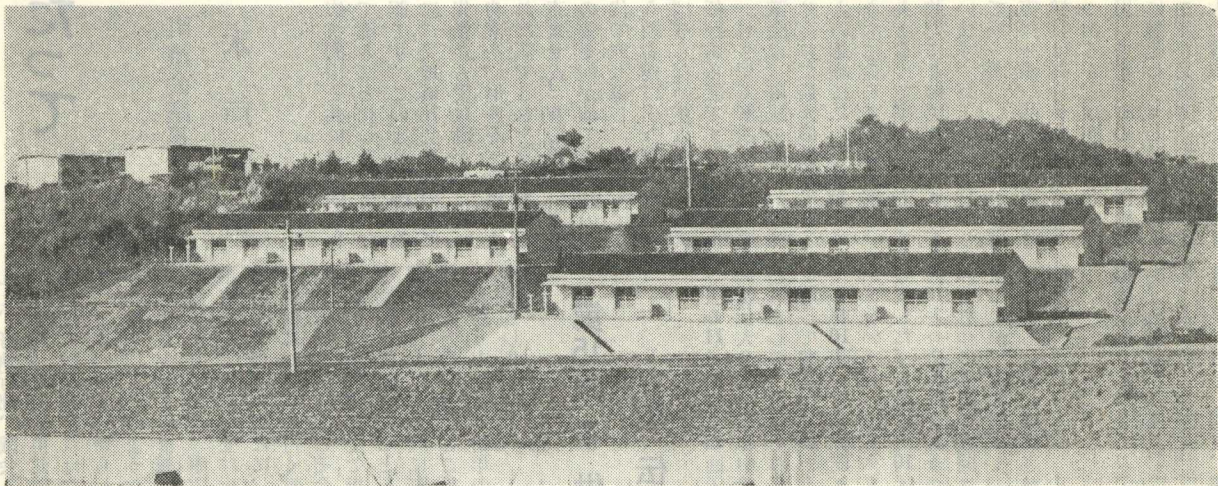




広報 ほうじょう

町の人口
(1月1日現在)

人口	7,859人
男	3,770人
女	4,089人
世帯数	2,298戸



完成した東長浦住宅団地



方城町長
中島義章

町民の皆さん

明けまして

おめでとうございます

昨年ほどのご家庭でも不況の風に吹かれ大変苦しい年だったことと思います。今年こそは景気回復して、明るい平和な年になるようお祈りしております。

長寿会だより

健康こそ最大の幸福

人間若い時はあまり考えもうとも、人間健康でながくないが年をとってくると、つたらそれははじめなものでしだいに健康で長生きしたいと考えてくるのは自然である。

昔から一病息災といひ平く精密にできている。しかし如何に精密といえども何十年も使って老境に入ったつづつ将来もお向上に進む

平常無理をせぬから案外長生きをする。

身体を健康的に保全するにはまず自分の身体をよく考えて見る必要がある。

人間の身体は実に機械の如せに感謝して暮し、健康で幸

最近老人に対する福祉は十分ながらしだいに向上しつづつ将来もお向上に進む

一月のこよみ

- 1日 元旦、初もうで
- 2日 初荷、書初め
- 4日 官庁御用始め
- 7日 七草粥
- 9日 消防出初式
- 11日 鏡開き
- 15日 成人の日

り疲れている。老化は内臓ばかりではない忘れたり物覚えが悪くなるのは脳の老化であるし、骨などもろくなり無理をすると手足や腰を痛め困らだつて眠だつてみなおなじ、要は年をとつたら自己の身体に十分に気を付けて自分の身体は自分が一番よく知っているはずである。

健康の時はつい忘れがちで知らず知らずうちに無理を重ね大事を起すことがある。高齢化するにしたがい規則的生活と運動を心がけなければならぬ。食事または運動にしろ自分の身体に適應するように考え常に八分位程度に押える習慣を行うことが医者いらずの秘訣ではあるまいか。

六十や七十才になったらできるかぎり物事を割り切るように努力し、健康で幸せに感謝して暮し、健康で幸