

平成3年12月発行

(恩納村の人口)
 平成3年10月末現在
 人口 8,968(-14)
 男 4,624(-4)
 女 4,334(-20)
 世帯数 2,716(-12)
 ()内は前月比



村章



富着公民館



富着和三

昭和41年
 13代目区長 富着和三
 14代目区長 金城廣徳
 区民数
 男性 132名
 女性 133名
 合計 265名

平成3年
 17代目区長 喜納福常
 区民数
 男性 190名
 女性 179名
 合計 369名



喜納福常



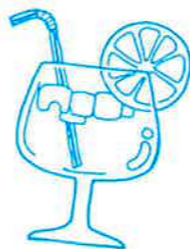
なつかしき日の公民館

14

富着



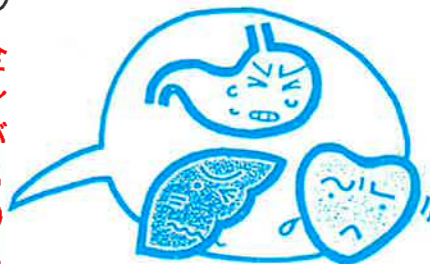
アルコールは、少量ならばストレト解消や気分転換に有効ですが、長い間、しかも大量に飲む習慣がついていると成人病に確実に近づいてしまいます。



酒を飲むと、アルコールは胃と小腸から吸収されて肝臓へ行き、そこで分解されて毒性の強いアセトアルデヒドとなり、さらにセテートに変化して最終的には炭酸ガスと水になります。このアルコールの分解は大部分が肝臓の中で行われるため、酒を飲みすぎると肝臓にアセトアルデヒドの毒性が残り、肝臓の本来の働き(新陳代謝)が低下してきます。その結果、まず肝臓に脂肪がたまって脂肪肝となり、さらに進むとアルコール性肝炎や汗腺維症、さらには肝硬変になる危険性があります。

アルコールは、血液の流れにのって全身をめぐるから、飲みすぎの障害は肝臓だけでなく全身に及びます。脳細胞の働きをおさえ、胃腸の粘膜、すい臓、心臓、骨、抹消神経などに悪い影響を与えます。また、成人病と直接関係ありませんが、妊婦がアルコールを飲むと胎児にまで悪影響を及ぼすこともよく知られています。

● 全身がSOS



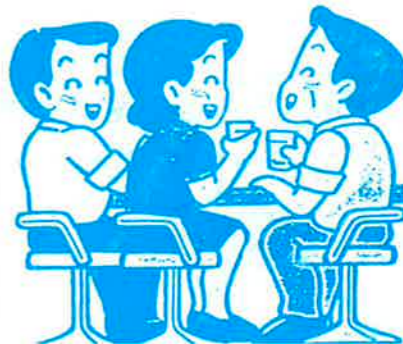
成人病予防の生活法

⑤ アルコール

● 成人病予防のために

飲酒のルールを守る

古くから「酒を多く飲むと人の長命なるはまれない、酒は半酔に飲めば長生きの薬となる」ともいわれられています。ルールを守って飲めばストレスの解消になり、成人病の予防に役立つはず。以下の六項目を守って成人病を撃退しましょう。



- ① 何かを食べながら、酒はゆっくりと楽しい気分分で飲もう。
- ② 飲む量はできるだけ日本酒一〜二合(ビールでは一〜二本、ウイスキーではダブル〜二杯)までとし、多くともそれぞれ三合(三本、三杯)を上限に。
- ③ 他人に酒を無理強い
- ④ 毎日続けて飲まないように(二日続いたら一日休む)。
- ⑤ アルコール度数の強い酒はうすめて飲もう。
- ⑥ 薬(睡眠薬、精神安定剤、糖尿病の薬など)と酒はいっしょに飲まないように。

ほぼ毎日、日本酒5合以上
 ビールでは5本以上
 ウイスキーではダブル
 5杯以上

肝硬変

ほぼ毎日、日本酒3合以上
 ウイスキーでは3杯以上

脂肪肝



十年飲み続けると
 三〜五年飲み続けると

体が発する信号 キャッチできていますか

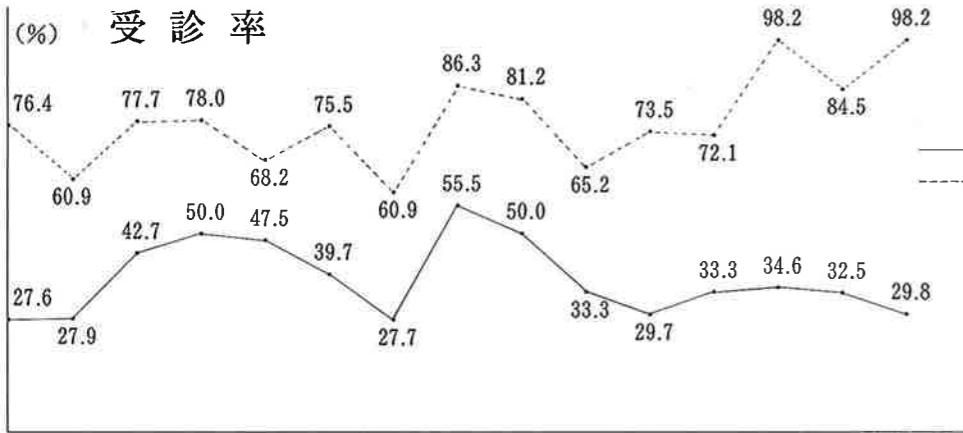
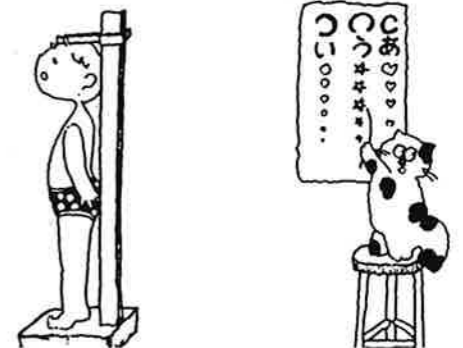
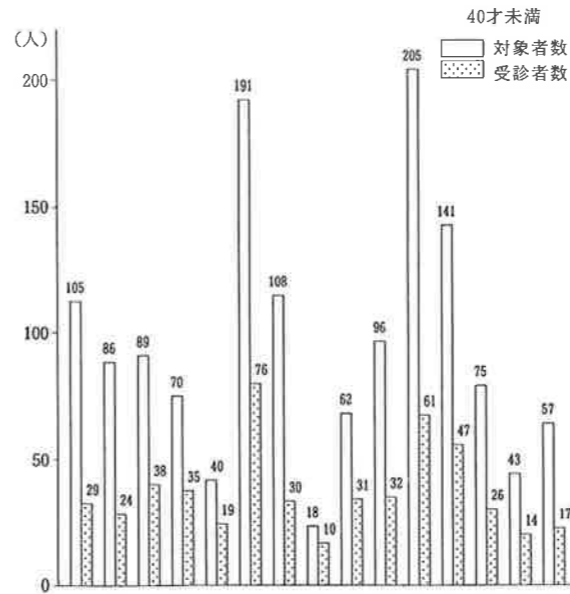
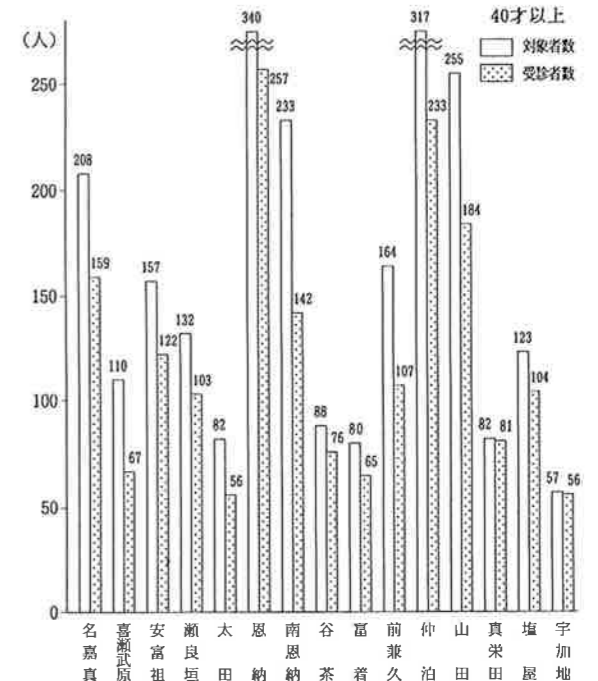
住民健康診断終わる

今年も6月18日～10月11日までの間に計17日にわたり、住民健康診断を実施しました。住民健康診断では、

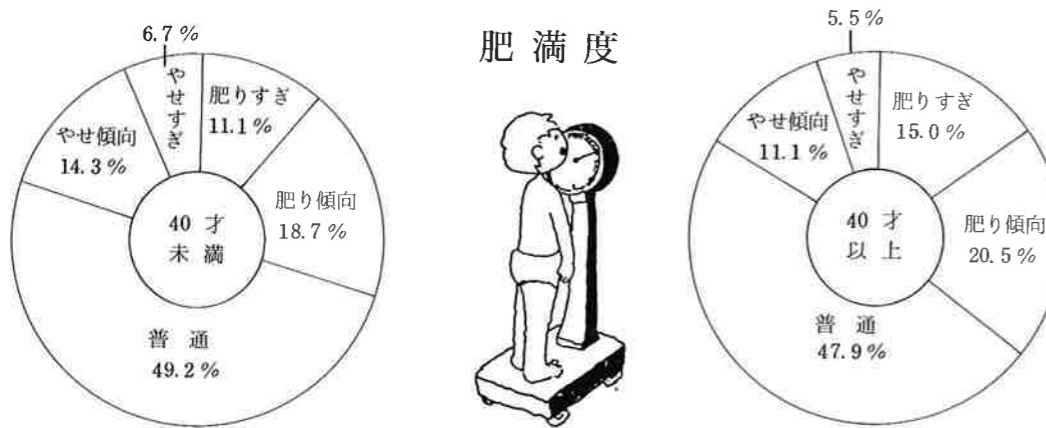
- ① 身体計測、② 検尿、③ 血圧測定、④ 血液検査、⑤ 医師の診察、
- ⑥ 保健指導が行われ、必要な方には、
- ⑦ 眼底検査、⑧ 心電図検査が追加して行われます。

健康と思っても、体は緑信号を発しているとは限りません。体が発している危険信号をできるだけ早くキャッチしてあげることも、健康診断の大きな役割です。

脳血管障害50代より急増



名嘉真 喜瀬武原 安富祖 瀬良垣 太田 恩納 南恩納 谷茶 富着 前兼久 仲泊 山田 真栄田 塩屋 宇加地



血圧は、一日のうちでも変動し続けています。一回きりの測定では、その人の本当の血圧はわかりません。機会をみつけて何度か測定し、本当の血圧値を知ることが大切です。

血圧の判定基準

	最高血圧	最低血圧
正常血圧	139以下	89以下
高血圧境界域	140～159	90～94
高血圧異常域	160以上	95以上

健康診断は「自分の健康は自分で守る」というセルフ・ケアのスタートライン。年中行事のひとつとして、一年に一回必ず受けるものと位置づけ、実行しましょう。

健康診断の必要性

“異常”がなければ安心か？

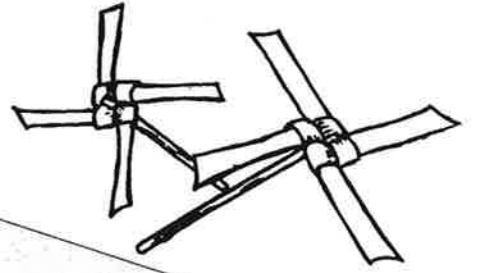
健康診断の効果が継続的に把握できる

自覚症状や異常がなければ、つい健康と思いがち。しかし、高血圧や動脈硬化、がんなどの成人病は「深く静かに」無症状で進行することが多いのです。忙しいとか、病気が見つかるのが怖いとか、何かと理由をつけて健康診断を受けない人が少なくありませんが、転ばぬ先のツエとして、最低でも年一回は欠かさず健康診断を受けましょう。

健康診断の効果

- ① 病気の早期発見・早期治療につながる
- ② 身体の中の部分の老化が早いかなど、健康の状態の動きが、毎年継続的にチェックできる。
- ③ 仕事や生活からくる負担が健康にどのような影響を与えているかがわかる。
- ④ 健康に対する認識が深まり、生活を反省するチャンスとなる。
- ⑤ 家庭の健康への関心が高まり、家族ぐるみの健康感の充実を求めるようになる。

健康再確認 年に一度は健康診断を受けよう！



盛大に カジマヤー(白寿)祝う



座間味カマドさん
(宇加地区)



當山カメさん
(安富祖区)

*七辻や越さい七橋や渡って
まこと風車や神のお祝い

當山カメさん (安富祖区)
座間味カマドさん (宇加地区)

百に一つ充たないことから百から一を取って九十九歳に白寿を祝います。

我が沖縄県で今年カジマヤー(白寿)を迎えた方々は三百三十七人、恩納村でも六人の方がカジマヤーを迎えています。

當山カメさん(安富祖区)、座間味カマドさん(宇加地区)が今年で数え九十七歳を迎え、十月十三日(當山さん)、二十日(座間味さん)を区民総出で祝福、盛大なカジマヤー祝いが行われました。

毎朝六時起床で、午前中は田畑仕事に出かけるのが日課で身のまわりのことはすべて自分でやってしまうという當山さんは子ども四人・孫十七人・ひ孫二十人。

ウチナー芝居が大好きという座間味さんは、子ども四人・孫十二人・ひ孫二十人。

どちらも長寿の秘訣は「早寝早起、三度の食事、そして恵まれた自然環境の中で笑って暮らすこと。」と話すおばあちゃん。

お祝いの宴には、比嘉茂政村長、宮平安徳村議会議長もかけつけて祝福。

子や孫、婦人会、老人会が多数の出しもので宴を盛り上げおばあちゃんのカジマヤーを祝いました。

その他、山城マツさん(恩納区)、上間源助さん(前兼久区)、大城まつさん(仲泊区)、金城まつさん(真栄田区)の方々がカジマヤーを迎えられました。

三日間踊り続く

仲泊区白太鼓(ウスデーク)



赤色・オレンジ色・青色の鉢巻と紫色・青色の帯、紺地衣姿に身を包んだ女性が、太鼓と歌で踊る「白太鼓(ウスデーク)」が仲泊区(古波蔵一雄区長)において、十月十六日・十八日・二十日の三日間にわり披露されました。

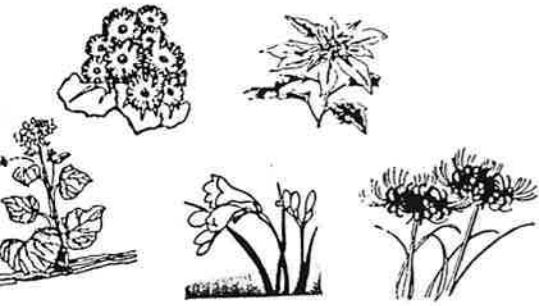
仲泊の白太鼓(ウスデーク)は、旧暦の九月九日の「菊酒」の行事に行われ、百二十年の伝統があると伝えられています。

踊りはニードウイと呼ばれる山城カマダさん(八十九才)ら太鼓を持った年長者を中心に女性だけ百人余が演舞しました。

歌の意味は男女の恋や地元につわる物語で「恩納節」「サンクヌメー」など十一に分かれた節を手踊り、扇、四つ竹を使って踊ります。

ニードウイのカマダさんは、大役を果たして満足そうなお表情で「若い人たちが踊り継いでほしい。」と話していました。





美化コンクール 優秀賞に輝く 山田区



美化コンクールの審査を行う県婦人連合会

山田婦人会（外間和美会長・会員八十七名）が十月二十二日に行われた第二十二回沖繩美化コンクール（県婦人連合会・緑と花のアイランド実行委員会・沖繩タイムス社主催）において、優秀賞に輝きました。山田区では、これまで婦人会、老人会、成人会・子

ども会が地域の美化運動に地道に取り組んできました。日曜日には、部落全体の清掃日で、道路沿いを中心に大掛かりな清掃が行われています。道路沿いに作られた花壇・プランターには、幾種類もの花が咲きみだれています。



婦人の手で住みよい環境づくり 『ごきぶり団子・固形石鹼づくり』講習会

村婦人会（當山和子会長）では、『住みよい環境づくり・美化活動は婦人の手で』と、ごきぶり団子・無公害石鹼の講習会を九月二十一日・山田校区、九月二十一日・安富校区（喜瀬武原校区含む）、十月八日・恩納校区、において、実施しました。

當山会長は「地域の美化や大切な私たちの海を守るためにも無公害で、しかも家庭で作れる手作り石鹼の普及に頑張っています。今後とも婦人会活動のひとつとして継続していくつもりです。」と話していました。

婦人の声を行政に！

恩納村婦人会行政懇談会



村に対する質問・要望を述べる當山会長（中央）

婦人活動を通して気付いたことを行政にもっと反映させようと恩納村婦人会（當山和子会長）は、十月十一日、比嘉茂政村長をはじめ、各課長等を招いて、コミュニティセンターにおいて、行政懇談会を開きました。出席者は各区の婦人会役員約三十名と村三役・教育長、各課長等が参加し、ごみ処理など十九項目について、話し合いが行われました。特に夏場に行楽客の巻き散らす騒音、ごみ問題については「カラオケの音が朝まで続いて眠れない」「民家の庭先にごみが捨てられることも多い」などと訴え、騒音防止やごみの持ち帰りを呼びかける立て看板を設置し、行楽客のマナーの向上対策を要望しました。これに対し、行政側は村民から多くの被害を聞いている、とした上で「これまでも関係機関と相談した。



ビーチに放置されたゴミの山

何らかの方法で騒音・ごみ問題について対処したい」と前向きな姿勢をみせました。また、「村立図書館の設置」「村庁舎建設計画」などについても質問・要望がだされました。



十一月十五日付けで新職員として宜野座剛さん(名嘉真)が採用され、建設課に配属されました。

新採用職員

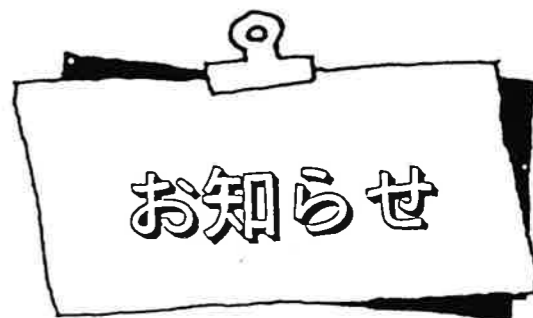
瀬良垣区 社会保険庁から 長官表彰される



社会保険庁長官表彰を受ける小山区長

瀬良垣区社会保険庁から長官表彰される
国民年金事業の推進に積極的に協力し、事業実績が優秀であるということで、社会保険庁から社会保険庁長官表彰を受け、十一月六日、県庁において、表彰式が行われました。
瀬良垣区(小山民子区長)は、年金発足時より区民一同年金の重要性を認識し、高い納付率を示してきました。今後とも年金事業に対し、より一層の理解が得られることとしましょう。

『あなたが主役
すすんで納め
相互でたすける
国民年金』



十二月一日
チャリティーコンサート
(コミュニティセンター)
学習発表会(恩納校)
十二月七日
学芸会(仲泊校)
十二月八日
学習発表会(安富祖校)
十二月十五日
学習発表会(喜瀬武原校)

でかけてみませんか!



支え合う社会・理解ある心
12月9日は「障害者の日」
12月9日が「障害者の日」であることをご存じですか。
この「障害者の日」は、昭和56年の国際障害者年を記念し、障害を持つ人たちの問題について、国民の理解と認識をさらに深め、障害をもつ人の福祉の増進を図ることを目的として設けられたものです。



年末、年始の交通安全県民運動

12月22日～1月6日
まあいさと思う心が 事故を呼ぶ

違法駐車追放

「たかが駐車違反」という甘い考え、「自分さえよければ…」の違反駐車は絶対にしない。

ちよつとイッパイが一生のシツパイ

年末・年始は酒の事故の多発シーズンです。

健康まつりへのご案内

「はつらつ家族の健康づくり」をテーマに①健康で豊かな人生②食べすぎ偏食なしのよい習慣をスローガンに掲げ、一月十二日(日)コミュニティセンターにおいて、健康まつりが開催されます。お隣り近所お誘い合わせの上、ご来場下さるようご案内申し上げます。

電話を通して『健康』をおとどけします。

24時間 健康テレホンサービス

【那覇】 833-4466
【098】

'91 12月のプログラム	
月	食物繊維と健康
火	アルコール依存症
水	癌の予防
木	歯周病・その1
金	妊娠とスポーツ
土	コンピューターによる目の障害

12月28日(出)から新年1月5日(日)までは年末年始特集として上記プログラムではなく『救急車の利用のしかた』についてお話しします。

気を引き締めて 心にスキをつくらない

- ☆ 外出前やおやすみ前には、カギの確認を!
- ☆ お金の持ち歩きには、特に注意を!
- ☆ 車を離れる際には、必ずキーを抜いて!
- ☆ 飲んだら乗るな 乗るなら飲むな!