

平成5年 1/25
(1993年)

No. 875 発行: 東京都豊島区 編集: 企画部広報課 〒170 豊島区東池袋1-18-1 ☎3981-1111 <毎月5・15・25日発行>

豊島区ハローテレホン
区政情報の休日・夜間案内

◇受付電話番号: ☎3272-8600
(NTT)ハローダイヤル

◇利用時間: 月~金: 午後5時~8時、土: 午前9時~午後8時、祝: 午前9時~午後5時

◇詳細: 広報係 内線 2134

資源保護のため、
再生紙を使用しています。



◇申込資格: 区内に居住(住民登録)していき、農芸に熱意のある世帯

◇印有効までに官製往復はがき記載例を参考に記入し、返信用封筒には必ず、ご自分の住所を記入してください。

◇申込方法: 2月8日(当日消印有効)

◇使用料: 無料

◇利用期間: 3月7日(平成6年1月31日)

◇前回ご利用いただいた方へのお願い

区民農園は大変好評で、過去

の平均当選倍率も2倍を上回る

高い数字を示していますので、

4年度ご利用いたいた方は、

できる限り今回の中込みをご遠

慮ください。ようお願いします。

①中込みは1世帯(1同居家族)1世帯とします。2世帯以上の中込み(住所・氏名等)に関する不正があつた場合はすべて無効とします。

②空港された方でも除草せず、周囲の方に迷惑をかけたり、1ヶ月以上放置した場合、利用を取り消される場合があります。

③農園には駐車場がありませんので、車のご利用はできません。

第6農園は新設、第5農園はなくなりました。

●毎週土曜日、区役所の窓口は休みです。

〒170 豊島区役所 区民部管理課農務係 18の1	往 信 (表)
------------------------------------	---------------

区民農園申込み 希望農園名 (必ず一つだけ書いてください)	
(1) 氏名	
(2) 住所	
(3) 電話番号 (緊急連絡のとれどころ)	

農園名	区画数	所在地	交通機関
第1農園	95	練馬区向山2の9	
第2農園	208	練馬区向山2の16	西武池袋線中村橋駅から徒歩約10分
第3農園	167	練馬区向山4の29	
第6農園	80	練馬区南大泉6の19	西武池袋線保谷駅から徒歩約10分

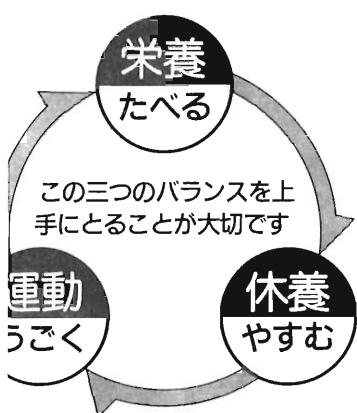
後4年度利用者の方へ
もう終わりましたか?
例年、利用期限の1月31日を過ぎても、作物や竹の棒、ビニールのひもなどがそのまま放置されている区画がかなり見受けられます。整地作業の支障にもなり、土地所有者の方にも迷惑をかけることになりますので、至急後片付けをしてください。

◇詳細: 区民部管理課庶務係
内線 2413

健康づく

6人までが
(がん、心
中)に命を
います。

ませんか!



■運動時間を目安にする時は

- ①運動は1回少くとも10分以上継続して行う。
 - ②1日の運動合計時間は20分以上。
 - ③できるだけ毎日続ける。
- ただし過度の運動はかえって健康を害するので注意。

Q 検査はどういうふうに受けれるの?

次のことはうつりません
軽いオズ・握手・咳・くしゃみ
・蚊やベット・同じ鍋で食べ物
をつく・錢湯やフード・電車
の吊り革・ドアのとてなど
(エイズ)ウイルスの感染力は弱
いので、学校や職場などの日常生活で感染する心配はありません。

Q 検査はどういうふうに受けれるの?
A 検査はどこで受けられるか
は次の2か所です。
池袋保健所 3-9-8-7-4-1-7-1
長崎保健所 3-9-5-7-1-1-9-1
●血液を少量(5ml程度)採る
だけです。
●保健所では「匿名」で受けられます。
●結果が出るまで約2週間かかるから、3か月後に受けたほうが確実です。

Q 検査はあるの?
A 検査はいつ受けたらいいのか
感染の有無は、エイズウイルス
の「抗体」があるかないかで判断
します。感染して「抗体」ができる
までの期間は個人差があり大き
く、数ヵ月から10年ほど潜伏期間
を経て、発熱・下痢・けん怠感
・体重の減少などの症状が現出する
ことがあります。症状でエイズと
診断することはできません。
進行するとカリニ肺炎、エイズ
・脳症・カボジ肉腫などを発症し、
10年間で約50%の人がエイズと
して発病するといわれています。

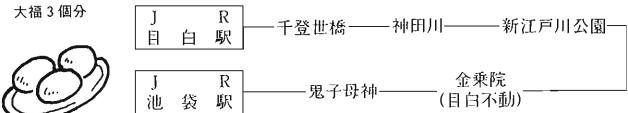


—ウォーキングのすすめ—

まちの再発見をしながら、からだの脂肪を使えば一石二鳥です。

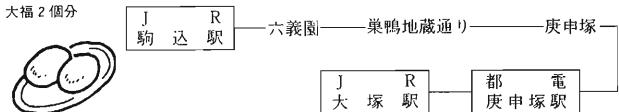
420kcal消費コース

大福3個分

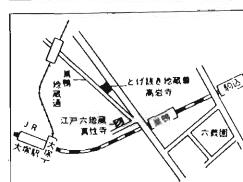
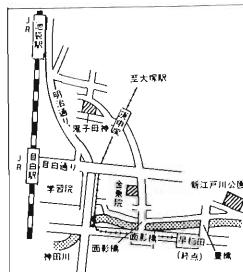


300kcal消費コース

大福2個分



※体重60kgの人が100m/分速で歩いたおおよその目安です。
体調にあわせて無理をせずに歩いてください。



運動で成人病をよせつけない体をつくろう

■適度な運動は年齢と体力によります

厚生省が示した運動の1週間の合計時間を参考にしてください。

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
1週間の合計運動時間(分)					
	180	170	160	150	140

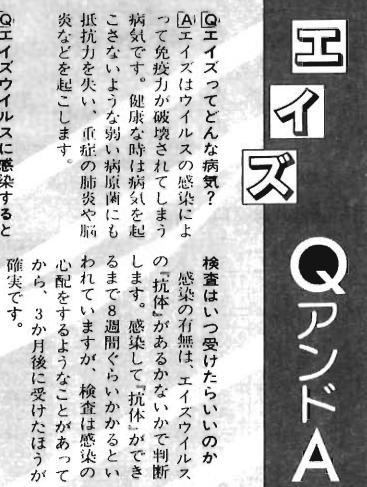
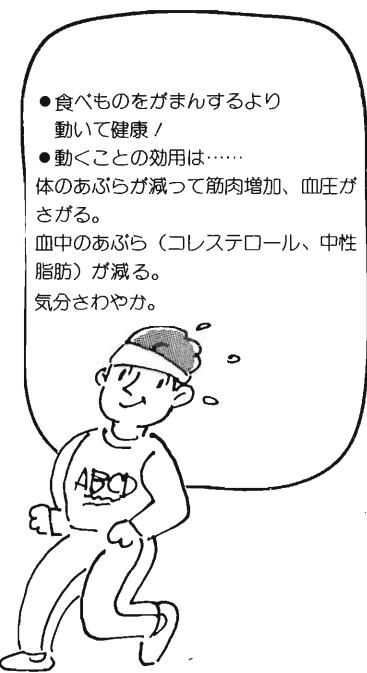
運動の強さは脈拍でみます。運動をしながら脈拍をみてみましょう。

年齢	20代	30代	40代	50代	60代
目標心拍数(拍/分)					
	130	125	120	115	110

■毎日行う場合の運動時間

- 歩速(毎分100mの速度) —————— 25分
- 軽いエアロビクス —————— 25分
- 自転車(毎時18kmの速度) —————— 25分
- 水泳(脚の推進力に頼らないゆっくりした速さ) —————— 25分
- ジョギング(毎分120mの速度) —————— 20分

*30代の人を対象とした数値なので高齢者は速さ、時間を減らしてください。



Q アンド A

やすむ

心しなやかに休養を上手にとろう！



■翌日まで疲労を残さない睡眠

シンデレラ睡眠を心がけましょう。遅くとも午前0時前に眠ると、レム睡眠（からだの眠り）もノンレム睡眠（脳の眠り）も十分。毎朝快適なスタートが切れます。



一年の計は
年のはじめ
にあり

物から健

10人のうち
三大成人病
糖尿病、脳卒
ねらわれて

■入浴でリラックス

目的	入浴法	効果
ストレス解消	40度以下の湯にゆっくりと長くつかる。	ぬるいお湯は副交感神経優位で、心身を鎮静させる作用がある。
安眠	38~40度のぬるめのおふろ	からだの緊張がとれて、本来の疲れがどつと表に出てくる。神経は鎮静化。
足のむくみ疲れを取る	40度前後のややぬるめでたっぷり入れたお湯に深く長く入る。	水圧の原理を生かす。深くつかるほど圧力は高くなる。

■積極的な休養で明日に銃気を

ゴロ寝だけでは“筋続疲労”は取りきません。

映画鑑賞



日曜大工

サイクリング



- 完ぺき主義は捨てる
- 家族や仕事以外に心の友を
- 仕事以外のライフワーク（趣味など）をもつ
- 先入観をもって人と接しない
- つらくなれば悲鳴をあげる
- カルシウム・ビタミンB1・Cは心の栄養剤

健康づくりは
成人病予防が
ポイント！

進う

はじめてみ

たべる

質い食生活でヘルシーに

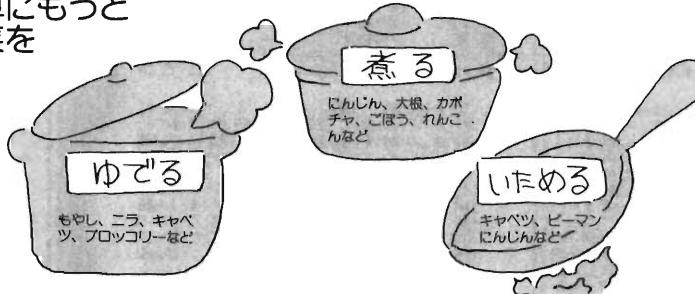
食卓にもっと
野菜を

■野菜の健康効果

～こんなにあります～

- がんを予防する。
- 血中のコレステロールを排せつする。
- 高血圧を予防する。
- 便通を整える。
- ビタミン、ミネラルがたっぷり。

■野菜をたっぷり食べるには



65歳以上の4人に1人が骨粗しょう症です

骨粗しょう症は、カルシウム不足が原因で骨がスカスカになり、もろくなってしまう病気です。
■骨をじょうぶに保つには

栄養

カルシウムは運動後や夕食後によると効果的

日光浴

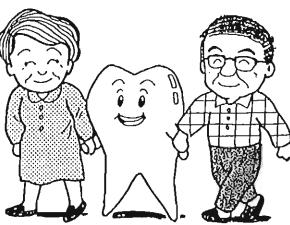
カルシウムが効率よく吸収されます

運動

骨量が増えてじょうぶになります

保健所では健康づくりのお手伝いをしています

◇ 詳細
池袋保健所 ☎ 398-7417
長崎保健所 ☎ 395-7119
1



◇ 詳細
健康係 内線 2531

ニコニコ
歯科健康診査
(無料)

2月27日まで
実施中

【A】症状からは感染の有無はわかりません。血液検査を受けることでのあります。

◇ 詳細
健康係 内線 2531
(資料: 東京都衛生局発行 "W hat is AIDS" より)

