

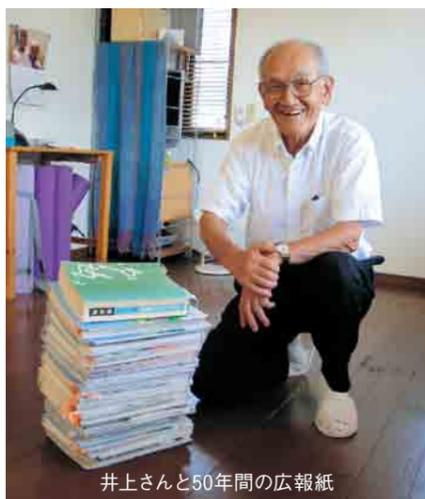
# 「広報かいせい」って まがてい面どう？

町広報紙の「スーパ―愛読者」を探して！  
自治活動応援課 ☎84-0315

町制施行60周年ということで、私たち情報特派員は「広報かいせい」のスーパ―愛読者」を探してみようと企画しました。そして見つかったのが、中家村にお住まいの井上城司さん。教員として長年にわたり、地域の英語教育に貢献してこられた方です。昭和39年の広報紙発行時からの縮刷版も含めて、500号のほぼ全ての広報紙を保存されています。それらを全部まとめて見せてもらいながらお話を伺いました。

## 昔の町にタイムスリップ

いや〜それにしても、昔の「広報かいせい」を見ていく



井上さんと50年間の広報紙

作業が、こんなに楽しいとは思いませんでした。その頃の町の課題、町民の暮らし、子どもたちの様子、保健師の活動、老人クラブの様子など、あの頃あとの町民の暮らしが、広報紙の文章や写真から、いきいきとよみがえってきます。それはまるで、タイムマシンに乗って昔の開成町を旅している

かのような感覚です。広報紙の形やデザインも、それぞれの時代でどんどん変化していきます。昭和39年の発行当時はタブロイド判（新聞のような形）であったのが、昭和52年から現在の冊子の形になりました。表紙デザインもどんどん変化していきます。昭和59年頃の表紙なんて、今風の、結構斬新なデザインでびっくり！

## 印象に残っている記事は第1号の「躍進する開成町!!」

そんな「広報かいせい」を、50年間毎号、最初から最後までできっちり読んできた「スーパ―愛読者」井上さんの印象に残っているのは、昭和39年3月の「躍進する開成町!!」という記事。煙突から黒煙をモクモクさせている工場が「農作一辺倒から、農工商立に脱皮しよう」としている町の発展の象徴」として紹介されています。公害問題がまだ認識されていなかったこの時代、「黒煙モクモク」イコール「経済発展（良いこと）」だったのですね！

## 記念誌編集に 役立った広報紙

井上さんが50年間の広報紙を保存してきて良かったことのひとつが、町老人クラブ連合会の創立50周年記念誌の編集の仕事に依頼された時のこと。「困った。50年間という半世紀にわたる歴史を、どうとらえようか」と悩んでいた井上さんを助けてくれたのが、家に保存してある「広報かいせい」でした。「50年間の『広報かいせい』を読み進める作業は、始めてみると楽しくて、懐かしい人、出来事、風景の連続でした。先輩のおじさん、おばさんたちに、文字と写真を通して触れ合うことができるとね。古い広報の文字をなぞりながら、あいさつができた感じが」と話してくださいました。



広報かいせい第1号(昭和39年3月号)



昭和59年4月号の表紙

せていただきながら、貴重な話をお聞きして、町の情報特派員としてのやりがいと責任をあらためて感じることもできました。なお、広報かいせい縮刷版（昭和39年3月号〜昭和57年11月号）と平成7年以降の広報紙は町の図書室で閲覧できます。学校の調べもの学習の資料としても使えそうです。

まちづくり情報特派員

和田 智代

みんなの元気を  
応援します  
**健康コーナー**  
(3)  
問 保険健康課  
☎84-0327

## 50年間の「広報かいせい」 〜高齢者の食事〜

食べることは、体力を維持することだけでなく、楽しみや生きがいの面からも大きな意味を持ちます。特に高齢者の場合は、年齢や体調に合わせて、体力を維持するための食事をしっかりとることがとても大切です。

### 高齢者の特徴

食べるためには買物や調理、後片付けといった複雑な生活行動が伴います。食欲を保つためには、適度に身体を動かし、よく眠り便通を良くしておくなど生活リズムを整えることも大切です。高齢者は、歯や口の中の状態やむせやすいなど飲み込み



デイサービスの食事風景

の問題から呼吸器の病気にかかりやすいです。また、発熱やせきなどで体力を消耗して、栄養状態が悪くなりやすいのです。

### 身体の状態や変化に 気をつけましょう

かかりつけの医療機関で定期的に検査や受診をしていない方は、健康診断で血液検査を受け、年齢相応のいい状態であるか、栄養が足りているか、生活の見直しが必要かどうか、確認してみましょう。

普通に生活していたのに6か月間に2〜3キログラムの体重減少がある、疲れやすい、めまいがするなど、今までになかった自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

## あなたは大丈夫？ 食事チェック!

### 最近の食事内容や食事のとり方を振り返ってみましょう。

- 食事を抜くことがある。
- チャーハンやうどんなどの単品の食事が多い。
- 肉や魚はあまり食べない。
- 一人で食事することが多い。
- 同じものを毎日のように連続して食べることが多い。
- 油っぽいものは食べたくない。
- テレビを見ながら、新聞を読みながら食事することが多い。
- もつぱら和食を好んで食べている。
- 何を食べても味がしない、また、おいしいと感じない。
- すぐにお腹がいっぱいになり、一度にたくさん食べられない。

**3つ以上当てはまる人は、食生活の見直しや工夫が必要です。できる限り自立した生活を続けていくために、食習慣を振り返ってみましょう。**

※加齢による味覚の低下の原因は亜鉛不足かもしれません。亜鉛を多く含む食品は牛肉、チーズ、カキ、納豆、たらこ、アーモンドなどがありますので意識して食べてみましょう。

## 高齢者が1日にとりたい 食品の種類と量の目安

<b>肉類</b> 60〜90g	<b>魚介類</b> 60〜100g	<b>卵</b> 1個	<b>いも類</b> じゃがいも中1個	<b>野菜類</b> 350g
<b>海藻又はきのこ類</b> 1品	<b>大豆・大豆製品</b> 豆腐1/2丁又は納豆小1パック	<b>牛乳・乳製品</b> 300ml	<b>果物</b> 200g	<b>油脂類</b> (バター、マヨネーズ、植物油など) 15g

## カルシウムを積極的にとりましょう

骨がスカスカになって骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなる骨粗鬆症は、高齢期に増加します。予防のためには、骨の生成に重要なカルシウムを十分に摂取することが大切です。乳製品や小魚、ひじき、大豆製品などでカルシウムを積極的にとることを心がけましょう。

## 75歳以上の方の健診 「しいがし健診」を受けましょう

9月は暑い夏を過ぎ疲れが出てくる頃です。高血圧や糖尿病の治療などで、かかりつけの医療機関で定期的に検査や受診をしていない方は、1年に1回健診を受けましょう。

受診場所：地域の医療機関  
費用：無料  
申し込み：保険健康課へ電話などで申し込みます。  
さい。必要な書類を送ります。

また、後期高齢者の人間ドック助成(上限2万円)を今年度から開始しています。事前申請が必要ですので、保険健康課へお問い合わせください。