

「疲れ目に用心！」
パソコン、テレビ、携帯電話、読書など、私たちは毎日の暮らしの中で目を酷使しています。「目が重い」「目がかすむ」「ショボショボする」、そのような目の疲れを感じている方は案外多いのではないのでしょうか。

私たちはものを見る時、レンズの役割をする水晶体で見たものをとらえ、水晶体の周りにある毛様体という筋肉が収縮させることでピントを合わせています。ところが、小さい文字を読んだり近くを長く見続けたりすると、毛様体に負担がかかり筋肉がこわばってしまいます。そのため、目の疲れやかすみ、目がぼやけるといった症状が起こって

「長時間目を使った後は…」
こまめに目のまわりの筋肉をマッサージして、リラックサさせましょう。作業をする時には適切な照明で環境を良くし、疲れを感じたらひと休みして目を休ませるように心がけましょう。また、十分な睡眠をとり、その日の疲れを解消させていきましょう。

「目にいい食べ物は？」
目にいい食べ物としては、レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜などビタミンAを多く含む食品、豚肉、ゴマ、納豆などビタミンB群が豊富な食品、ブルーベリーなどがあげられます。これらの食品を積極的に摂取し、あなたの大切な目をいたわってあげましょう。



目の疲れを溜めないため、適度な休息をとみましょう

知ってクする健康の話 18

今月は「疲れ目のいたわり方」について、前田保健師がご紹介します。



今年は全部やります！

川根本町産業文化祭

～水と森の番人が創るいやしフェスタ2007～

日時◇ 11月4日（日） 時間◇ 午前9時～午後3時

会場◇ 役場本庁舎前駐車場周辺（上長尾）

- 特設ステージでのイベント、発表会（一般募集）、ゲーム大会など
- 販売・展示ブースでの地元特産品などの販売展示、環境PRブース
- 健康増進施設、山村開発センター、町民ギャラリーでの各種イベントなど
- ちびっ子ひろば、スタンプラリー ほか 盛りだくさんのイベントを計画中！

■芸術作品展Ⅰ

日時◇ 11月3日（土）～4日（日）

会場◇ 中川根中学校体育館

4日の展示終了後、役場町民ギャラリーでの展示も行います。（希望する個人・団体のみ）

■芸術作品展Ⅱ

日時◇ 10月28日（日）～11月24日（土）

会場◇ 文化会館ロビー他

第1部 10月28日（日）～11月9日（金）
第2部 11月12日（月）～11月24日（土）

■芸能音楽発表会

日時◇ 10月28日（日） 会場◇ 文化会館ホール

産業文化祭への出展（参加）申し込みについては、後日配布する“募集チラシ”をご覧ください。
川根本町産業文化祭実行委員会（本庁総務課） 電話（56）2220



8月は「道路ふれあい月間」です。

8月10日は「道の日」です。

平成19年度推進標語 「ただいまと 今日笑顔で 帰る道」

国土交通省では、身近な存在でありながら普段あまり意識することのない道路について、広く国民の皆さんにその役割及び重要性を再認識していただき、もっと道路を自分たちのものとして考え活用していただきたく、毎年8月を「道路ふれあい月間」と定めています。
また、月間中の8月10日は国民の皆さんに道路に対する関心を持っていただき、道路愛護の精神を高めることを目的として「道の日」と定め、各種運動を実施しています。

榛北地区で初の古民家を活用した心やすまるデイサービスです。

デイサービス **かわね** （いつでも見学できます）
川根本町下長尾262（下長尾駐在所横） TEL:58-6511

