

み

か

ん

収穫のお手伝いをします！

平成17年度 ふれあいみかん収穫作業 農家募集

毎年恒例となりましたが、本年も「ふれあいみかん収穫作業」を実施します。

これは、橘・東和地域連携型中高一貫教育の行事の一つとして、安下庄高校、安下庄・日良居・東和中学校の生徒が、みかん農家のご厚意のもと収穫作業を体験することにより、中学生と高校生の交流を促進するとともに、地域の産業を理解し、勤労の貴さを体得し、職業観を確立することを目的とするものです。今年度は次のおり実施したいと思っておりますので、ご協力いただける農家の方ぜひご応募くださいますようお願いいたします。

◆実施日／12月9日(金)

◆雨天の場合は12月13日(火)に順延。

◆作業時間／午前9時～午後3時30分

◆作業人員／

農家1戸あたり5～10人程度

(ご相談ください。)

◆作業内容／みかん収穫および運搬

◆ご負担金／無料

◆準備していただくもの／

はさみ・コンテナ等、作業に必要な用具はご準備ください。

◆応募方法／

9月30日(金)までに、安下庄高等学校(☎77・1048)の係(進藤、梅田)までご連絡ください。

お元気で すか？ こころは 保健師です

“がん”を防ごう！

日本人の死亡原因の第1位はがんです！

3人に1人が、がんで亡くなる現在。しかし、がんは不治の病ではなく、予防や早期発見で治すことができる病気になってきています。生活習慣を改善し、早期発見すれば恐れることはありません。

予防のポイント

がん発症の約60%は喫煙と食生活が関係しているといわれます。このことから、禁煙と食生活の改善が重要なポイントといえます。がんの危険因子を遠ざけ、体の免疫力を高める生活習慣を身につけ、がんを予防しましょう！

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる

周防大島町保健師

行田美穂

(東和保健センター)

- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- 8 こげた部分はさける
- 9 カビのはえたものに注意
- 10 日光にあたり過ぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 からだを清潔に保つ

検診で早期発見・早期治療！

発見が早ければ早いほど治る率は高くなります。自覚症状のないまま進行するがんを早期に発見するためには、検診を受けることが大切です。町ではがん検診を行っておりますのでぜひ受診してください！

- ・胃がん・大腸がん検診
 - ・肺がん検診
 - ・子宮がん・乳がん検診
- *今年から視触診に加え、マンモグラフィー検査がはじまりました！

