



【自転車の交通事故をなくそう】
いわき市交通安全運動開幕
安全部会員会主催

【ドライバーに折りつるを渡して
安全運転を呼び掛ける内郷交通安
全委員会の会員】

やられぬ

22日～26日まで・大黒屋五階催し場



行の各種盆栽

熊坂太郎油絵展

⑤

ふるさとの画家
熊坂太郎油絵展

⑥

高校バスケット一年生大会

ケントボール競技一年生大会

内高体連催

は十五(勿来)

た。

朝の逆光に盆栽のシルエットが生き生きと光る。うつむいて宿す風情は、秋特有の美しさである。昔はお年寄りの趣味といえども、盆栽といふのはお年寄りの趣味の一つに過ぎなかったが、最近は老夫婦や独身者(アーマン)、朝が過ぎて木々の葉や芝生が、白霧にならるようになつた。日中のいる植木市の當時開催月といつて、蒸し暑い暑はどちら、樹木や、でもパートへ行けば盆栽の草花などでも、絶好のさわやかのほか、庭のない住まいに緑をシースンを迎えた。

ヤングにも流行の各種盆栽
平岡崎 時夫

八日(木曜)の節を過ぎて、朝が過ぎて木々の葉や芝生が、白霧にならるようになつた。日中のいる植木市の當時開催月といつて、蒸し暑い暑はどちら、樹木や、でもパートへ行けば盆栽の草花などでも、絶好のさわやかのほか、庭のない住まいに緑をシースンを迎えた。

読者の声

きょうのいとば
期待をもつといふこと
福である」とある
(アラン)

きょうのいとば
これは幸
いとば
(アラン)

きょうのいとば
福である」といふこと
(アラン)

きょうのいとば
これは幸
いとば
(アラン)

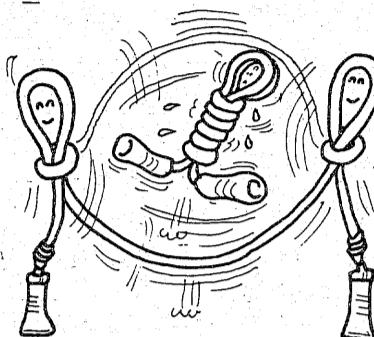
きょうのいとば
福である」といふこと
(アラン)

きょうのいとば
これは幸
いとば
(アラン)

(おわり)

ロープ1本でたのしめる「なわとび」は昔からある遊び。だった。それがいま、立派な健康法として見直されてきている。

なわとび



全身運動・肥満解消

= 5分間で15カ所消費 =

手軽なスポーツ

なわとびはいつまでもなく、跳躍運動を主体とした青筋運動。そのによって、脚筋肉を鍛え、呼吸、循環系の動きを活性化する。また、全身運動だけに新陳代謝を促進し、筋肉はもよろしくなる。不用な脂肪が少なくて済むは解消されるペースだ。そのなわとび、どれくらいの熱量を消費するだろうか。五分間つづけたところが肝心だ。体操でもさうした方が、毎日五分間くらい、つづけることが肝心だ。体操でもさうした方が、三日坊主はなんにもならない。

千代さん(百十歳)は、長寿の秘めとして「腹八分目」といふことを挙げている。もう、昔から言われてることなのだが、泉さんの口からすると、ぐんと真実味が増していくのではないか。

「満腹になるまで食べれば消化器を酷使することになるのは、今までありません。そうなり

日本の一長寿者の鹿児島県の泉千代さん(百十歳)は、長寿の秘めとして「腹八分目」といふことを挙げている。もう、昔から言われてることなのだが、泉さんの口からすると、ぐんと真実味が増していくのではないか。

「満腹になるまで食べれば消化器を酷使することになるのは、今までありません。そうなり

長寿にいい腹八分目

肥満防止 主食と副食の調和を

“さわやか秋の健康づくり”というキャッチフレーズで、健康増進普及運動(厚生省)が行われている。その柱は食生活ではないだろうか。とくに「食欲の秋」ときたら…。この食べすぎこそ、注意しなければならないことなのである。

大食厳禁

食欲の秋

は満足な動きもできなくなったり、消化不良になるわけです。まして、食べすぎた、といつて消化剤など手を出しても…と健康コンサルタントの医師は説明する。そうした消化器官の「疲労」に加え、さらに感じるのが脹りだ。食べ過ぎるとガロリー過多となり、皮下脂肪がたまる。これが内

【全文が発表する】人間も多くのエネルギーが余ってないとしても、活動の量が少なければ、より活動が楽になる理由があつた。それが食事の量が、やせなれば簡単な理由である。

が健闘の歴史がある。肥満ももたらす。しかし、脂肪というものは一度、体を離つてしまがちである。一度、一度、体を離つてしまがちである。また、一度、一度、体を離つてしまがちである。

【全文が発表する】人間も多くのエネルギーが余ってないとしても、活動の量が少なければ、より活動が楽になる理由があつた。それが食事の量が、やせなれば簡単な理由である。

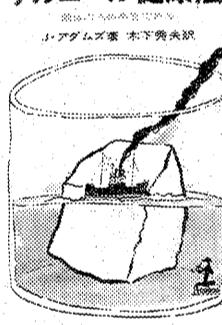
【全文が発表する】



健 康 ライブリー

アダムス著・木下秀夫訳

KAPPA BOOKS アルコール健康法



【全文が発表する】

逆に入間はレンゲンである。人間は頭と口、胃の三個所で食べるからだ。空腹を満たすためには、必ずお腹を満たさなければならない。そのためには、必ずお腹を満たさなければならない。そのためには、必ずお腹を満たさなければならない。

【全文が発表する】

■ 食欲の秋 芸術の秋

あなたの秋は どんな秋
秋の味覚豊富!! 「いおり」
ご家族おそろいでお立ち寄り下さい
すく定食 和食 定食
牛丼 カツ丼
中華めん類
いおり

いわき木材住宅ローン株式会社 特約店
永大産業株式会社 特約店

快適な住まいづくりの資金プランに

住宅ローンをご利用ください
(くわしいことはお気軽にご相談ください)

一般建築材・新建材・住宅機器総合販売

東渡辺木材株式会社

いわき市平中神谷字六本榎32
(三ツ矢大洋自動車学校隣)
TEL・34-5454

一日一日 確かに近づいてくるしあわせ

大ホールは180名様
中ホールは100名様
日本間は 80名様

◆挙式から記念写真 ご披露宴まで
ただ今秋のご予約承り中

内郷会館
いわき市内郷駅前 ☎ 26-3161

浜のあみやげ・郷土の民芸

いわきの再発見! 郷土の民芸品
おみやげなど なかなか珍しい
ものが豊富です

丸布たん

いわき市平字四町目 でんわ74-2213

HOTEL 松山

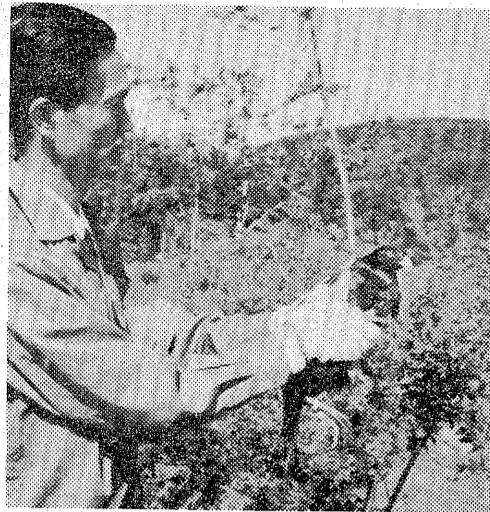
いこいのひとときを
松山は「やすらぎ」を大切にします

地図
(平から車で15分 49号線から高野線に50m入る)

好間町大利字道内 ☎ 36-6056

ハイさん

9056 中島安男



狩獵解禁を三ヶ月後に控え、県 放鳥と並び開催。三和町な
いわき林業事務所は、「ほどいわ
き市内の休憩、保護方に四十日」
たもの、四倉町の「いとも
ナのキジ百六十羽を放鳥した。
村」、川前町、三和町など十五の
村

県林業
事務所

15地区に90日ビナ160羽

休獵区にキジ放鳥

秋の夜たのし

10周年記念演奏会

ハイドラー弦楽四重奏団

23日市文化センターで

ハイドラー弦楽四重奏団第十一回
演奏会は二十三日午後七時から
市文化センター大ホールを開く。

創立十周年を記念した市民文化祭
参加行事で、第一ハイドラー江藤、四重奏曲作品一八曲のうち、モーツア
ルト弦楽四重奏曲ケヘル一五

年は十八年の演奏会になるとい

う。

