

# 第6回 資源を大切に作る運動県民大会

主催 熊本県新生活運動協議会・熊本県人新生活運動協議会・熊本県消費者協議会・熊本県資源を大切に作る県民運動推進委員会

テーマ  
石油危機とこれからの暮らし  
省エネルギー型生活様式を確立しよう  
資源の再生産、再利用、努力しよう



講演  
テーマ 最近のエネルギー情勢と  
省エネルギー対策について  
高島 章氏



## 資源を大切に作る運動県民大会

県民に省資源、省エネルギーを呼びかける「第六回 資源を大切に作る運動県民大会」が1月17日熊本市で開かれた。

大会には県下の消費者団体、婦人会、生活改善実行グループなどから約700人が参加、石油危機による生活防衛が叫ばれている時だけに省エネルギーについて熱心な意見交換が行われた。

また事例発表では球磨郡青年団が「不用資源の再利用」と題して、着れなくなった衣類を再利用したコスチュームショーなど具体的な資源の再利用方法も紹介された。

午後からは資源エネルギー庁高島章氏が「最近のエネルギー情勢と省エネルギー対策について」と題して講演、最後に「省資源エネルギー型生活様式の確立をめざす」などの大会宣言を採択した。



▲衣類を再利用した球磨郡青年団のコスチューム



健康づくりシンボルマーク

## 健康がうみだす 家族の笑い声

### 私の病気と健康づくり

大津小学校 六年 吉良 智子

「吉良智子さん、お入りください。」  
看護婦さんの声に、私の心は不安につつまれる。

「タンパクは、⊕のままだろうか。せん血反応は⊖になってきているだろうか。」  
こんな気持ちでしん察室に入る。しん察が終わるといつも、

「ああ、また⊕だ。この病気は治るのだろうか。」  
と。今までの何度あったろうか。

私はじんぞうに炎しうががあり、毎週一回熊本の病院に検尿に通っているのだ。薬をのみ続けてもう一年になり、今やっとなおりかけている。

じんぞう病というのは、塩気を多くとってはいけないし、運動もひかえなければならぬ。そこで私は、無塩しようゆ

や無塩バターを使ったり、塩気のあるものをひかえたりしてきた。スポーツクラブにも入らず、はげしい運動はやめて、病気を治すためにがんばってきた。くやしくて残念で、私にとってこのことはたいへんつらいことだった。

この治りにくい病気の体験から私は、健康の尊さを深く思い知らされた。体の調子をくずしてしまおうと、思うことの半分も出来ないのだ。

人間は身心共に健全であってこそ幸福なのだ。よく手紙の終わりに、「お休を大切に。」ということを書くが、その重要な意味が身にしみてわかった。体が病んでいると心まで病気になる。ゆううつになり、イライラして、希望が持たなくな

る。

しかし、病気になってみて私は、悲観ばかりしていないで、自分自身の病気をよく知り、病気と友達になるくらい心がまえが必要であることを知った。

「まず、体の苦しみ、心の苦しみにたえて病気を治すことを考えよう。」  
「病気とたたかおう。」  
「病は気から、という言葉があるではないか。自分の体の状態は、自分が一番良くわかるのだから、精神をしっかりと持って、お医者さんの指示の通りに養生しよう」とめよう。」などの決心をし実行してきた。

このじん炎の病まから、私は、まだまだ私以上にひどい重症で苦しんでいる人々のいることも知って、不幸な人への、今まで気付かなかったあたたかい思いやりの心や、いたわりの気持ちも生まれてきた。

日常生活でいつも心がけている健康かん理を挙げてみよう。

○偏食や美食をさけること。一日三度の

食事をきちんとし、食品の栄養素をよく理解して、栄養のバランスをとる。特にあまい物をとりすぎないようにする。

○塩気をひかえること。塩気が強いといろいろな病気にもかかりやすいので、普通の人でもからい物はひかえた方がいいと思う。

○つかれをあくる日まで持ちこさないこと。夜ふかしをしたり、こんをつめすぎたりしないことも大切だ。規則正しい生活をする。

○適度な運動をすること。車にばかり乗ろうとしないで歩くこと。軽いマラソンなど、身近なスポーツに親しむ。

○かせをひかないようにすること。かせは万病のもとなので、なるべくうす着をして皮ふをきたえる。

またこの他に、わが家では今のうちに丈夫な骨を作らなくてはと、いりこ五ひきを毎朝母が強引に小皿にのせる。そして妻ご飯もわが家のメニューの一つだ。ご飯にあま味があって食後、おなかがい感じだ。

私はこれから大人になっても、これら五つのことをいつも頭に置いて、お医者さんや薬のやっかいになるばかりでなく、自分自身の手で自分の健康をしっかりと守り、「健康」であることの幸せを感謝しながら、明るく、楽しく、ほらかな人生を送りたいと思う。