

表紙のことは
シリーズ市民群像

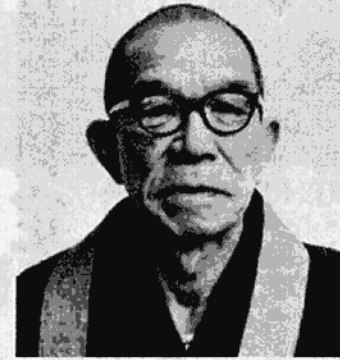


遭難救助訓練

固い氷の肌、アイゼンの爪を突き立て、突き立て、山男たちが、厳冬の溪谷をさかのぼった。一月三十日、雲竜溪谷での冬山遭難救助訓練に参加したのは、日光市山岳連盟会員（写真）と日光・今市・足尾の警察署員。雲竜瀑の大氷壁を前に、ザイルの扱い方など基礎技術から、氷壁の登降訓練・滑落停止・墜落者の確保など、応用訓練にも励げんだ。普段は、山での事故防止や遭難の救助などに活躍している山男たちだが、こうした活動は、友情や奉仕の心だけでは出来ない。自から厳しく技を磨き、鍛え、協調の心を養う努力を積み重ねなければならぬのである。

厚生大臣表彰（社会福祉功劳）

若水昌善氏に



若水昌善氏

日光市民生委員・児童委員の若水昌善氏が、社会福祉功勞で、一月十八日厚生大臣表彰を受けました。

若水氏は、明治三十六年二月二十六日生まれで、ことし七十四歳。竜蔵寺住職のかたわら、昭和三年

四月から補導方面委員となり、昭和十四年三月まで務められました。保護司には昭和二十四年二月に委嘱され、民生委員・児童委員は昭和二十六年十一月、社会福祉協議会評議員は昭和四十九年四月からで、いずれも現在に至っています。今回の大臣表彰は、永年にわた

り社会福祉事業に積極的にとりくみ、住民福祉の増進に多大の貢献をしていることが、高く評価されたものです。

（日光市御幸町三九六）

心配ごと相談

- ▼十一日（金） 小来川支所
- ▼十八日（金） 稲荷町公民館
- （人権・行政合同）
- ▼二十五日（金） 清滝公民館



善意銀行

一月中の日光善意銀行預託者は次の方々です。（敬称略）

- ▼下野三楽園に 竹沢啓三（下鉢石）千円
- ▼身体障害者に 親和会孔版社有志（清滝二）一万円
- ▼鶴島アヤ（安川町）オシメ

香典返し廃止による寄付

- ▼社会福祉協議会に 加藤恒男（中鉢石）十万円
- ▼長谷川保（清滝四）二万円
- ▼竹沢英一（所野）五万円
- ▼老人福祉に 野守次（細尾町）五万円
- ▼鈴木秀子（下鉢石）十万円

二十枚 要援護者に 金田為次郎（中宮祠）千円

▼日光市五歳会（代表矢島清文）二万五百円

▼沼尾タケ（安川町）三千元

▼知野カツ（稲荷三）千円

▼晃明荘に 日光新生教会（清滝一）

一万円

▼小森谷タマ（御幸町）

二千元

▼交通遺児に 匿名

四千元

▼老人福祉に 鶴島俊一郎（安川町）千円

▼柴田牧人（御幸町）二千元

くらしの豆知識

＝アルカリ性食品＝

◆酸性・アルカリ性食品の違い◆

みかんなど、食べる時にすっぱくてもアルカリ性食品。食べて、血液の水素イオン濃度を酸性にするか、アルカリ性にするかで分けられる。

◆健康体は常に弱アルカリ性◆

激しい運動の後では、血液は酸性に傾くが、肺と腎臓の働きで、もとの弱アルカリ性に調節される。体液が酸性だと、病気が起こりやすい。健康体の人々の体液は、常に弱アルカリ性に保たれている。

◆酸性食品◆

かつお節、するめ、煮干し、卵黄、マグロ、タコ、酒かす、鶏肉、コイ、タイ、そば粉、ハマグリ、豚肉、落花生、乾海苔、牛肉、白米、チーズ、小麦粉、エビ、えんどう、ビール、清酒、パン、

◆アルカリ性食品◆

わかめ、こんぶ、しいたけ、ほうれん草、大豆、バナナ、里芋、小豆、にんじん、小松菜、いちご、じゃが芋、キャベツ、大根、みかん、卵白、柿、なし、ぶどう酒、きゅうり、すいか、コーヒー、人乳、牛乳、豆腐、

◆バランスのよい食事を◆

現代人はミネラル不足と言われている。弱アルカリ性の健康体を維持するためにも、肉を食べたら、野菜もとるなど、ミネラル摂取に注意しよう。