



前回から私の体力づくりということで、自分に合った運動をしている方に登場していただき、運動をはじめたきっかけや始める前と現在を比較して様子をうかがっています。今回は井出武義さん（津田・50才）に登場していただきました。みなさんも、自分にあった運動を毎日続けて、体力づくりを行なってみませんか。

マラソンで病院生活とお別れ

井出さんは毎朝走ることによって体力づくりを進めています。

まず走りはじめたのは、3年前の昭和36年1月15日で、市教育委員会の呼びかけによる「走ろう会」に参加してからだそう。この時、体力づくりの大先輩である鈴木力さん（今泉9・62才）と一緒に、「人間は健康でなければ人生が楽しくないよ。健康には走ることが一番いいよ。」と聞かされ、本当にそうだなあと感じたということです。

それまで、井出さんは心臓の機能がおもわしくなく、病院生活を2度にわたって送り、血圧も高く頭痛に悩まされ、息

切れがして階段が登れないし、体重も78キロと自分で靴のヒモが結べない状態だったということです。今の井出さんを見ているとまったく想像ができません。

走るようになってからは、「よく眠りなんでも食べれるようになった。体重も68キロになり、血圧も下がって毎日が楽しい。心臓の方も医者がびっくりしたほど調子がよく、病院とも縁を切ったよ」と笑顔で話してくれました。

今では毎朝4時間くらい走って汗を流し、朝日に映える富士を眺め、澄みきった空気を胸一杯吸うことに何ともいえないしあわせを感じる — と走ることを心から

楽しんでます。

井出さんのお話をうかがっているうちに、「しあわせは自分でつかむものだな」と思いました。健康に恵まれないと思ったら、自分にあった体力づくりをしなければならぬのだと痛感しました。



「バラ」のせんてい講習

花の会は市の花「バラ」のせんてい講習会を行なっています。講習には副会長の米山努さん（今泉2・67才）が各地区を回りました。米山さんは、4年前から市の花「バラ」の普及と、良い花を咲かせてもらおうとはじめたもので、消毒の

仕方、肥料の与え方などバラを育てるのに必要なことを花の会会員や地域の花の好きな人たちに指導しています。

なお、花の会では6月に「ツツジ」「サツキ」のせんてい講習会を各地区で行なう予定です。



緑と花の相談コーナー

問 バラのせんていの時期はいつですか

答 四季咲きのバラは1月下旬から2月下旬までが適期です。せんていは、良く切れるハサミを使ってください。

- せんていの順序は
- ① 枯れ枝、細枝、病気の枝を切る。
 - ② フトコロ枝を切る（株の中心で混みあっている枝）
 - ③ 接近し平行している枝のある場合は、芽が伸びたときにあやにならないように切る。交差している枝も交差しないように切る。
 - ④ 外見は太って立派でも、前の年の秋おそくてた枝で、やわらかくフカワカしている枝を切ってやる。枝の切り方は芽の上5～8ミリぐらいの所を芽と平行に切ってください。