

あなたの考え・意見・提案が心と心をつなぐ

お便り

コーナー



川島さん



内藤さん

「健康」。これは、私たちにとって何ものにもかえがたいもの。ふだん何気なく生活していても、病気になったときなど、健康であることのありがたさを、つくづく感じさせられます。健康で長生きしたい——これはすべての人の願いです。食事・運動など、ふだん家庭で健康について工夫していることをお便りいただきました。

あなたのお便りを

お寄せください

このコーナーは、皆さんの意見交換の場とさせていただきます。テーマに基づいた、あなたの意見や提言などを、どしどしお寄せください。

お便りをお待ちしています。

◇応募される人は 原稿用紙へ300字程度にお書きください。趣旨を変えないで原稿を直すことがあります。住所・氏名・年齢・連絡先を忘れずにお書きください。

◇送り先は——市役所広報広聴課
〒417 永田61-1
原稿締切日は、毎月15日です。

今月のテーマ

我が家の健康法

弓で心身とも充実

内藤昌豊さん (61歳)
今泉緑ヶ丘

40代から50代にかけて身体が弱く薬を飲むこととお医者さんに通うことの毎日でした。ちょうど10年前、友達にすすめられ、市のスポーツ教室で弓道を習い始めました。

以前、他のスポーツもやってみましたが、時間とお金がかかるので長続きしませんでした。しかし、半年間の弓道教室へは1日も休まず通いました。

不思議なことに弓道を始めてからは、腕の痛みや身体のだるさがぜんぜんありません。そればかりでなく、的に向う時の緊張感は、雑念を捨てられるため、精神的にも充実します。

私にとっては弓道が、最高の健康



あなたの生きがいは…

テーマ

■ 6月は「老後を生きる」

日本は世界でも、1・2位を争う長寿国。もはや、「老後は第3の人生」とさえいわれています。私たちにとって、老後をいかに過ごすかは大きな課題です。張りのある人生は、長生きの秘訣でもあります。

私は、老後をこのように送っている、又自分が年をとったらこのように過ごしたい。こんなお便りをお寄せください。

テーマ

■ 7月は「我が家の省エネ対策」

クーラー・冷蔵庫・テレビなど7月から8月にかけて、その利用度は大幅に増加。暑いからといって、電力や水を必要以上に使うことは、貴重な資源のムダ使いに——。

省エネルギーが叫ばれて久しくなりますが、あなたの家庭での省エネ対策はいかがですか。節電・節水など、日ごろ心がけていることがありましたらお便りください。

法です。

今では、自分が習うばかりでなく他の人にもすすめています。

それから、「健康」というものは、他力本願ではだめです。自分自身が汗を流し、身をもって体験してつくるものだと思います。

まっこうほう テニスと真向法で

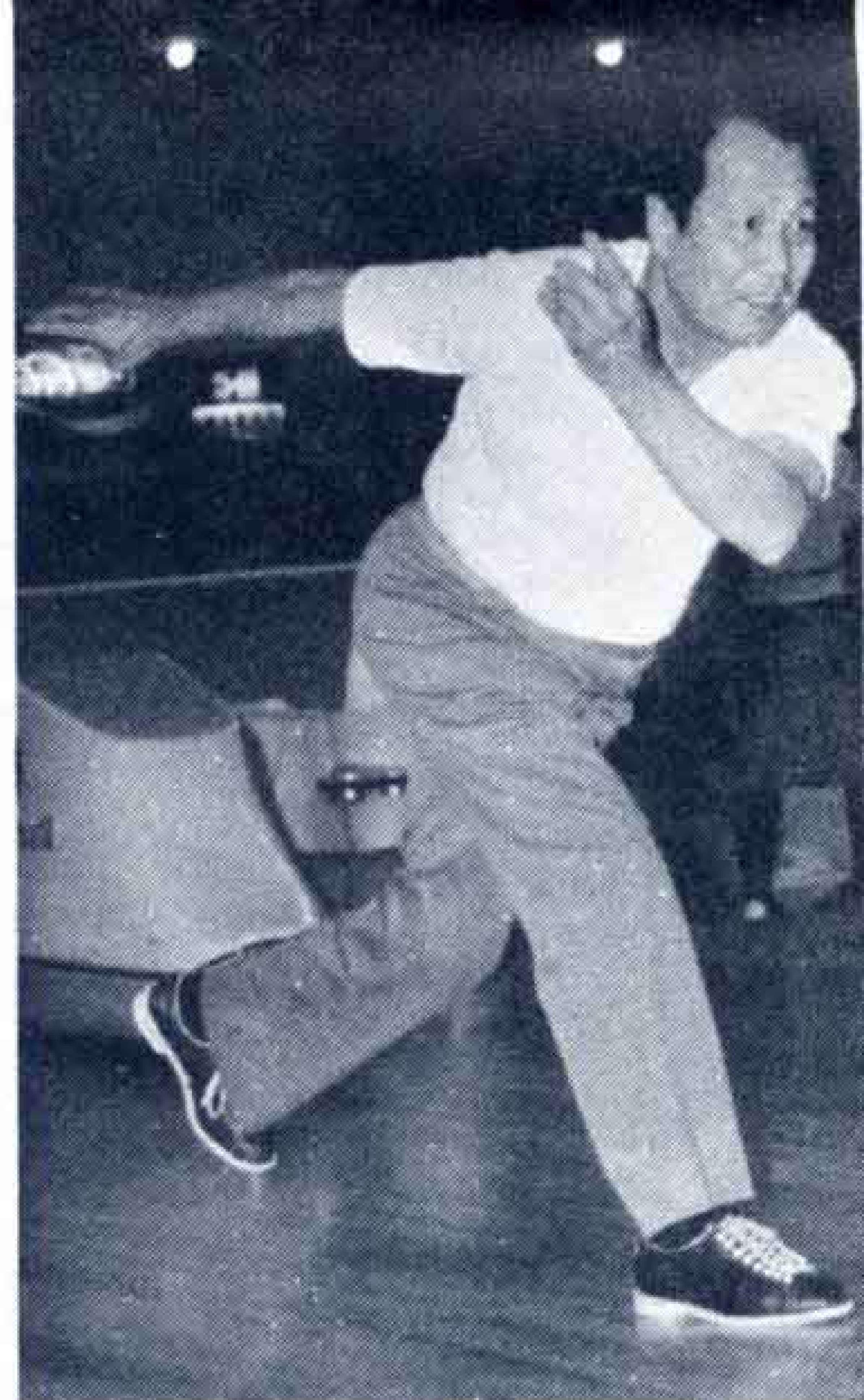
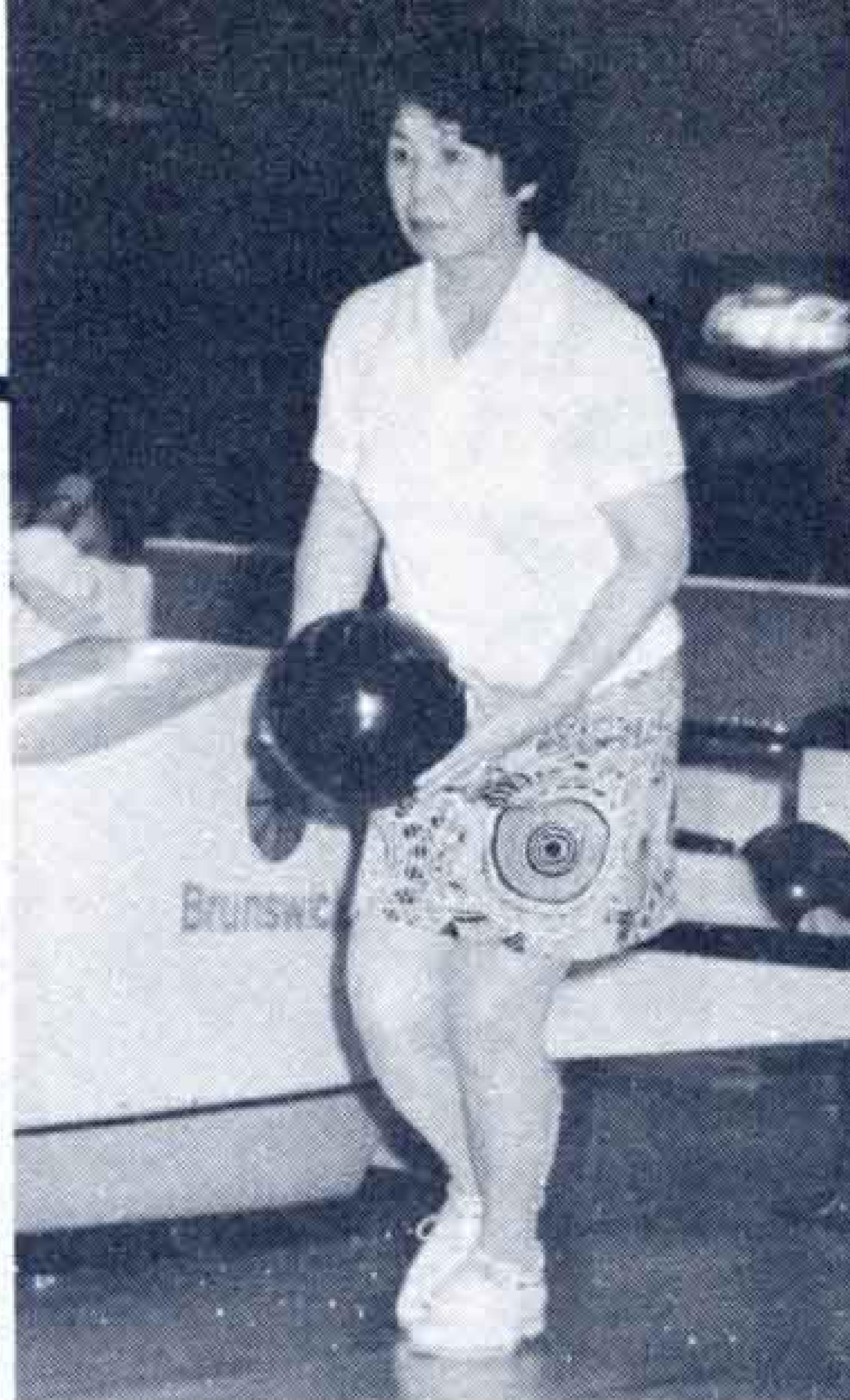
川島靖子さん (35歳)
吉原本町1丁目

私がテニス、主人が真向法というて、座ったままで行う運動。これが、私たちの健康法です。

私がテニスを始めたのは5年程前。当時、肩こりがひどかったため、何か運動を一と思っていたとき、たまたま回りの人たちがやっており、誘われたのがキッカケです。始めてからは肩こりも治り、太陽の下でのプレーはストレス解消にもなります。練習は、毎週2回位ですが、あまり無理をせずなるべく長続きするように心がけています。主人の真向法は、腰の治療に効果があります。座ったままで上体を前に倒したり、後にそらしたりします。

寝る前に2・3分行いますが、根気よく毎日続けることが大切。

ほんのわずかなことでも長く続けることに効果があると思います。



高橋さん夫婦にとってボーリングは共通の健康法

夫婦のふれあいから

高橋慶子・輝男さん
和田町 (56歳) (61歳)

低血圧で肩の張りがひどく、毎週通院していた私が、原因は精神的なものにあると言われたため、主人と相談して何か気楽に夫婦で楽しめる事をやろうと、ボーリングを始めたのが今から10年前でした。

最初は、夢中だったということもありましたが、いつの間にか肩の張りもなくなり医者通いも忘れていて自分に気がつき驚いたものです。

ふり返ってみると、私達に適したスポーツだったこと、夫婦で同じ趣味を持てたこと、若い人との交流もでき精神的な若さが保てたこと等が、無意識のうちに健康づくりに役立ったと思います。

大会後、帰宅してひと風呂浴び主人と差し向かいで、あれこれ批評しながら交す晩酌の味は格別なものです。途中右腕のけがで、もうできないのでは、と思ったこともありましたが、主人の励ましもあり又、健康のためストレス解消のため、続けるつもりです。

恵まれた自然の中で



中島節子さん(34歳)と二男久元くん、長女沙織ちゃん 今泉(田宿)

名古屋と富士の違いは
中島 名古屋は、道路が広く公園も多いので子供達も安心して遊べたけどその点、富士は道が狭いうえトラフィックが頻繁に通るので怖い気がしますね。
—— 富士市の印象はどうですか
中島 富士山は真近だし、海も近く、自然環境がすばらしいと思いました。それに住民ものんびりして、おあうりな感じがします。
—— 富士市へ住んでの感想は
中島 自然に恵まれ、気候も温暖で、食べ物も新鮮だし、川もきれいでとても住みよい街ですね。ときどき名古屋へ帰りますが、すぐに富士が恋しくなります。そんな時、私も富士市の住民なんだなあつくづく感じます。
—— 行政に望むことは
中島 自然環境のすばらしさに比べて公共施設の整備が遅れているんじゃないかしら。特に道路が狭いので広げて欲しいことと、子供が安心して遊べるような公園が欲しいですね。それと、家のまわりに緑が少ないので緑をもっと欲しいわ。

プロフィール

名古屋市千種区から、昭和48年ご主人の転勤により富士市へ。長男が1歳の時おぶって富士山の8合目まで登ったことがあるという快活な奥さんです。ご主人と、小4、小1、幼稚園児の5人家族です。