

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

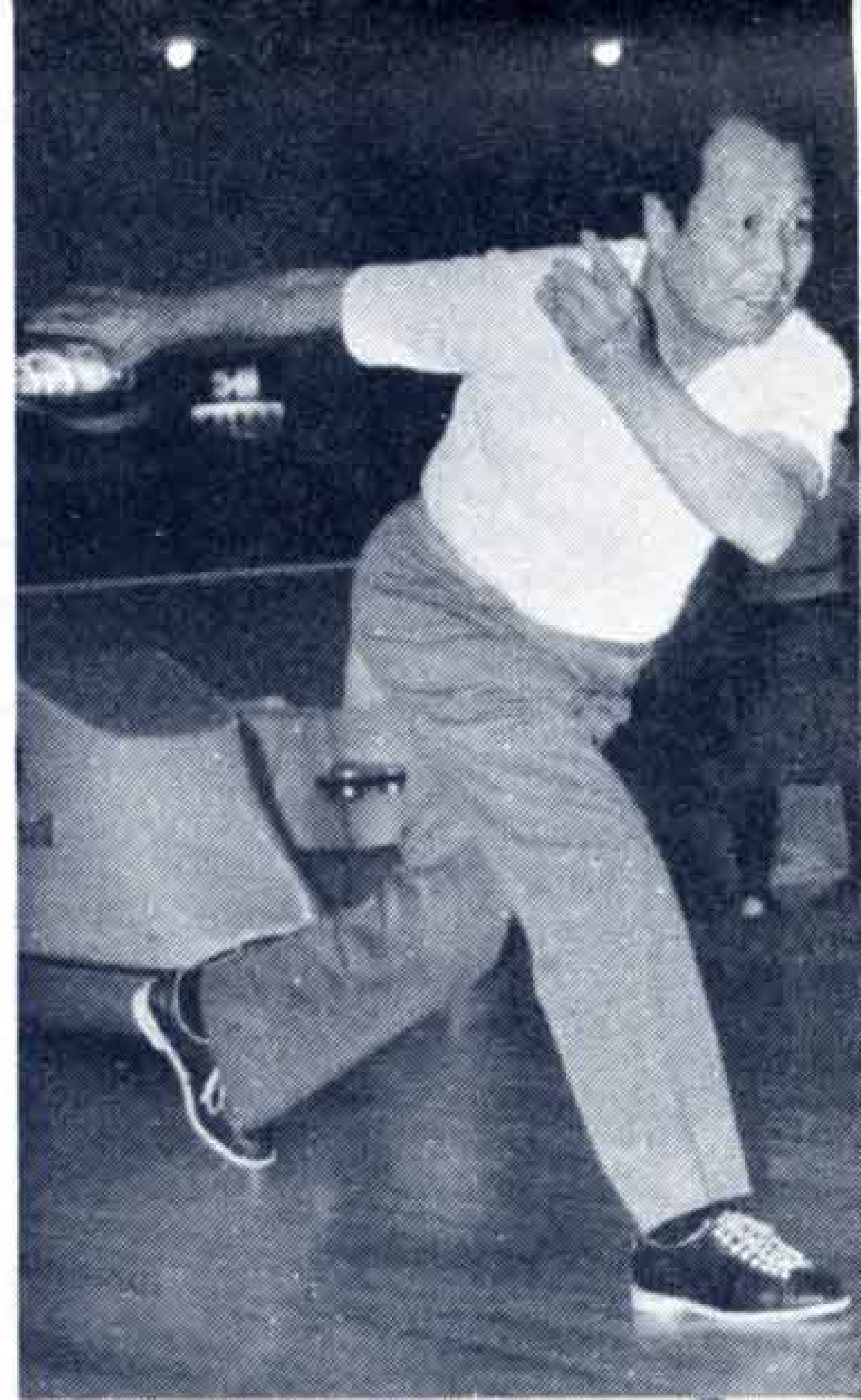
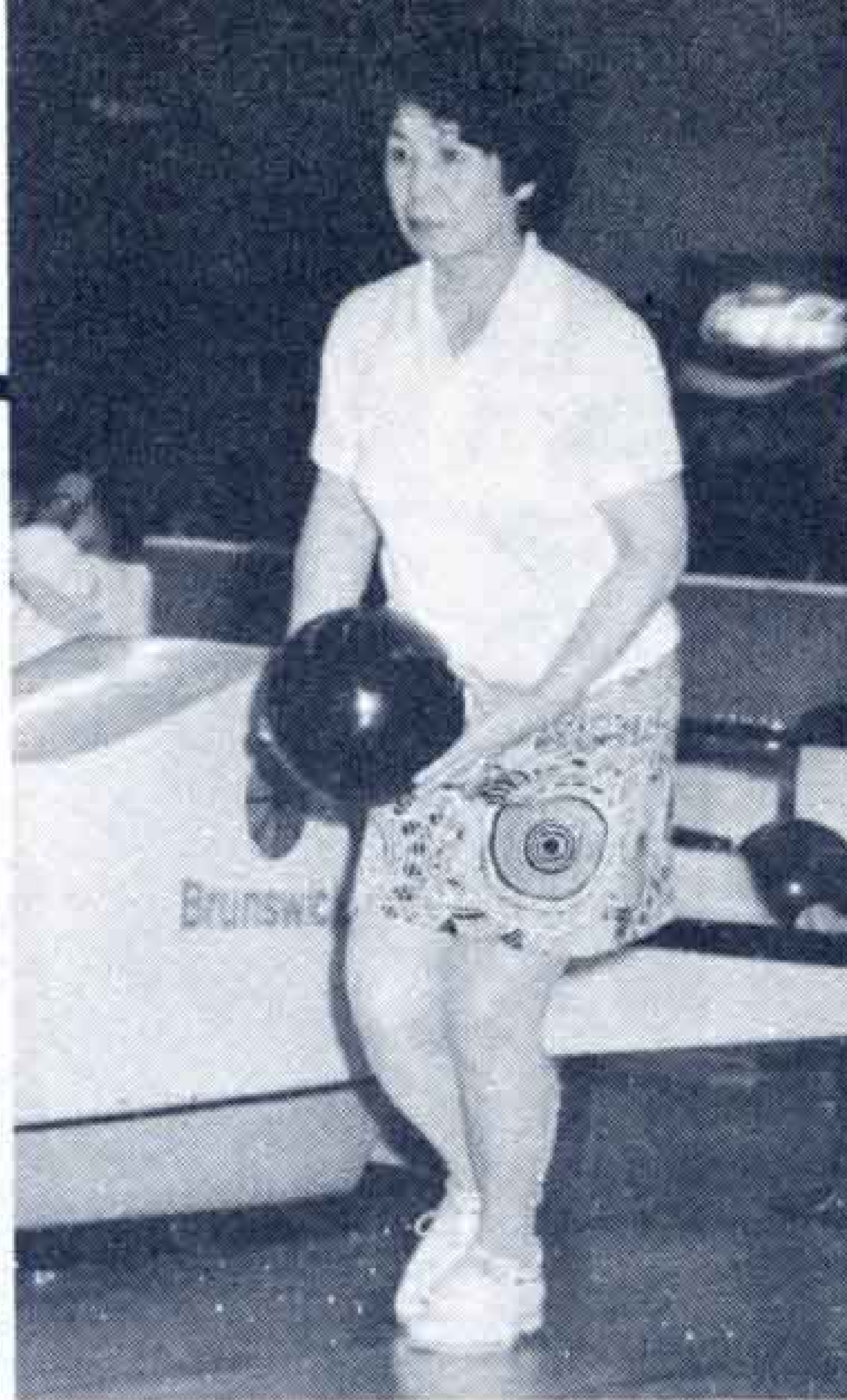
川島靖子さん (35歳)
吉原本町1丁目

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)

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。

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。