

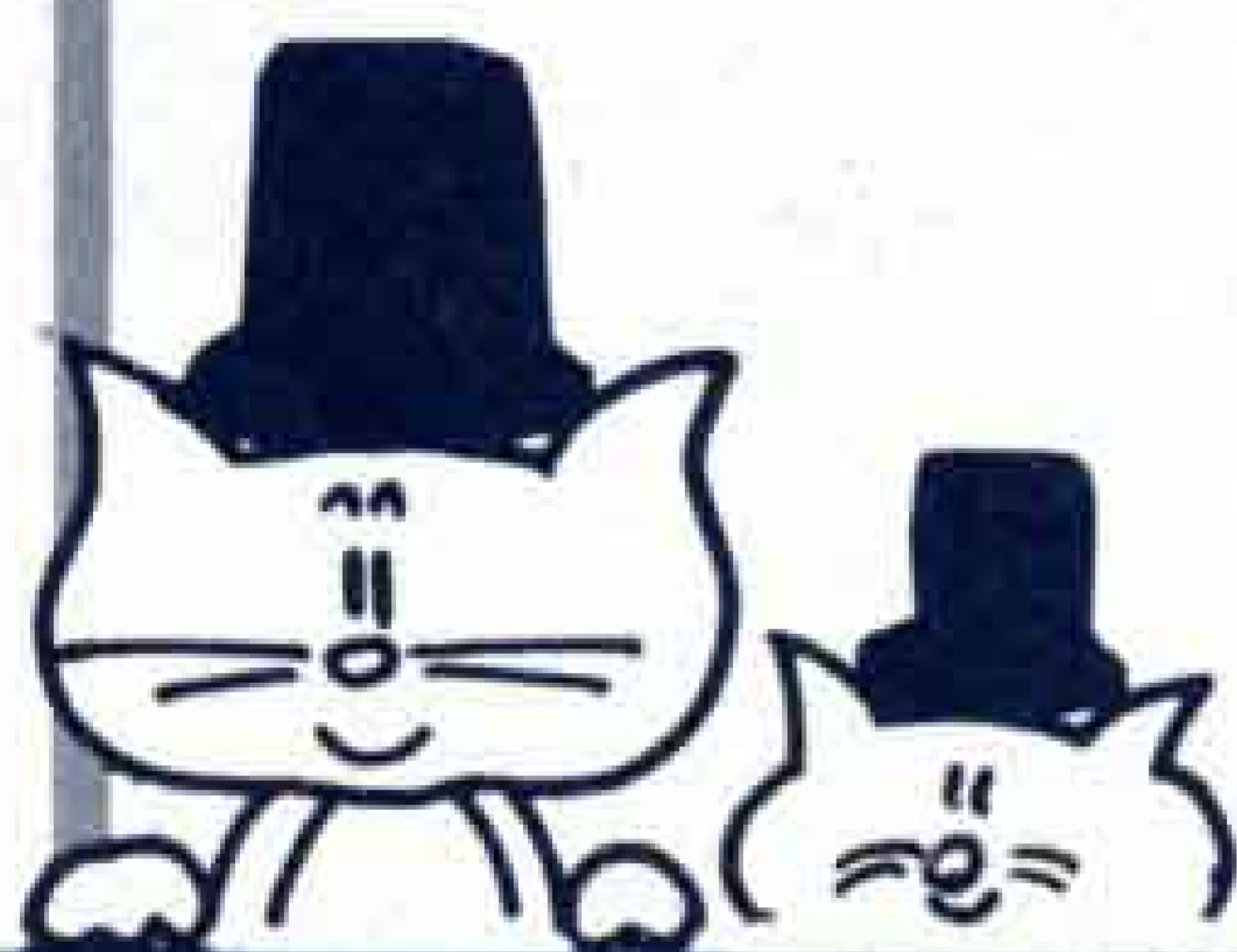
今月のテーマ

私の夏バテ防止法

うっとうしい梅雨が明けると、いよいよ太陽の季節、夏です。しかし、暑さとともに食欲が減退するなど夏バテも出てきます。食事・運動・休養法などいろいろな夏バテ防止法があります。

今月は、「私の夏バテ防止法」についてお便りをいただきました。

お便りコーナー



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 〒417 市内永田61-1 市役所広報広聴課
原稿締切日は、毎月20日です。

夏場は青野菜を

鈴木紀久江さん

食生活コンサルタント 入山瀬(49歳)



夏は、暑さや冷房によるストレス、疲れ、睡眠不足等により体調をくずしやすく、また食欲不振になりがち

です。

これを食べたら夏バテしないという食品は無いでしょう。血液のライフサイクルは約120日間。夏になってからあわてても始まらないわけです。少なくとも4ヶ月前から夏に備え、十分な良い血液がつくられるよう、食事に心がけることだと思います。

また、夏は緑黄色野菜が不足しがちですから、青ジソやつるむらさき、バチル等庭先に植えて、新鮮なビタミンを補給できるようにしています。

ニラやニンニク、ショウガ等なるべく多く献立にとり入れるように気を配ります。

毎朝の食事に牛乳と卵、生野菜は欠かせません。薄味に心がけるため、レモンはいつも食卓に置き、レモンのクエン酸が疲れを中和させるため、特に多くとるようにしています。

テーマ

■ 8月は「私の、我が家の夏休み」

夏休みというと、かつては子供の年中行事の一つでしたが、最近は大人もその仲間入り——。

海や山へのレジャー、家族旅行や帰省など夏休みは子供ばかりか大人にとっても楽しいものです。

あなたの夏休みの計画や思い出話をお聞かせください。

8月は、「私の、我が家の夏休み」というお便りをお待ちしています。

■ 9月は「私にとって老後とは」

戦後、急速に増加してきた、わが国の高齢人口。昭和58年に総人口の9%だった高齢人口は、昭和80年には17%を超えるものと推計されています。平均寿命もさらに伸びることが予想され、老後をどう生きるかは重要な問題です。まだまだ若いと思っているあなたも、いずれはお年寄りの仲間入り。あなたの老後についての考えをお聞かせください。

夏バテの敵は肥満

山田まささん
中央町(69歳)



山田さん(右側)と仲間たち

肥満ぎみのため、夏場が弱かった私は、医者からも体重を減らしなさいと指導を受けていました。

そんなことから高齢者健康体操教室に参加したのが2年ほど前です。

週一度の体操教室へ通ったおかげかどうかわかりませんが、今では体操をやり出した当時と比べると約10kg体重が減りました。

身が軽くなると動きもよくなり、

日常の家事なども大変能率よくできるようになりました。

動きがよくなるということは気分もそう快となり、気持ちよく夏場を過ごせます。

夏バテの敵は、肥満です。

肥満に気をつけこれからも体操を続けようと思っています。

マイペースでジョギング

ただやす
増田忠備さん
中島新道町(68歳)

朝4時起床。4時半、私の日課であるジョギングに出かけます。特に夏バテを防ぐために始めたわけではありませんが、自分の体は自分で管理しなければ、と思い走り始めてはや6年。

こういうと格好いい言いかたですが、実は酒が好きなので、1日1回は汗をかかないと体によくないと思い始めたのが本音です。

しかし、ジョギングを始めてからは、その結果かどうかわかりませんが、朝食もうまいし夏バテなどまったく忘れてしまいました。

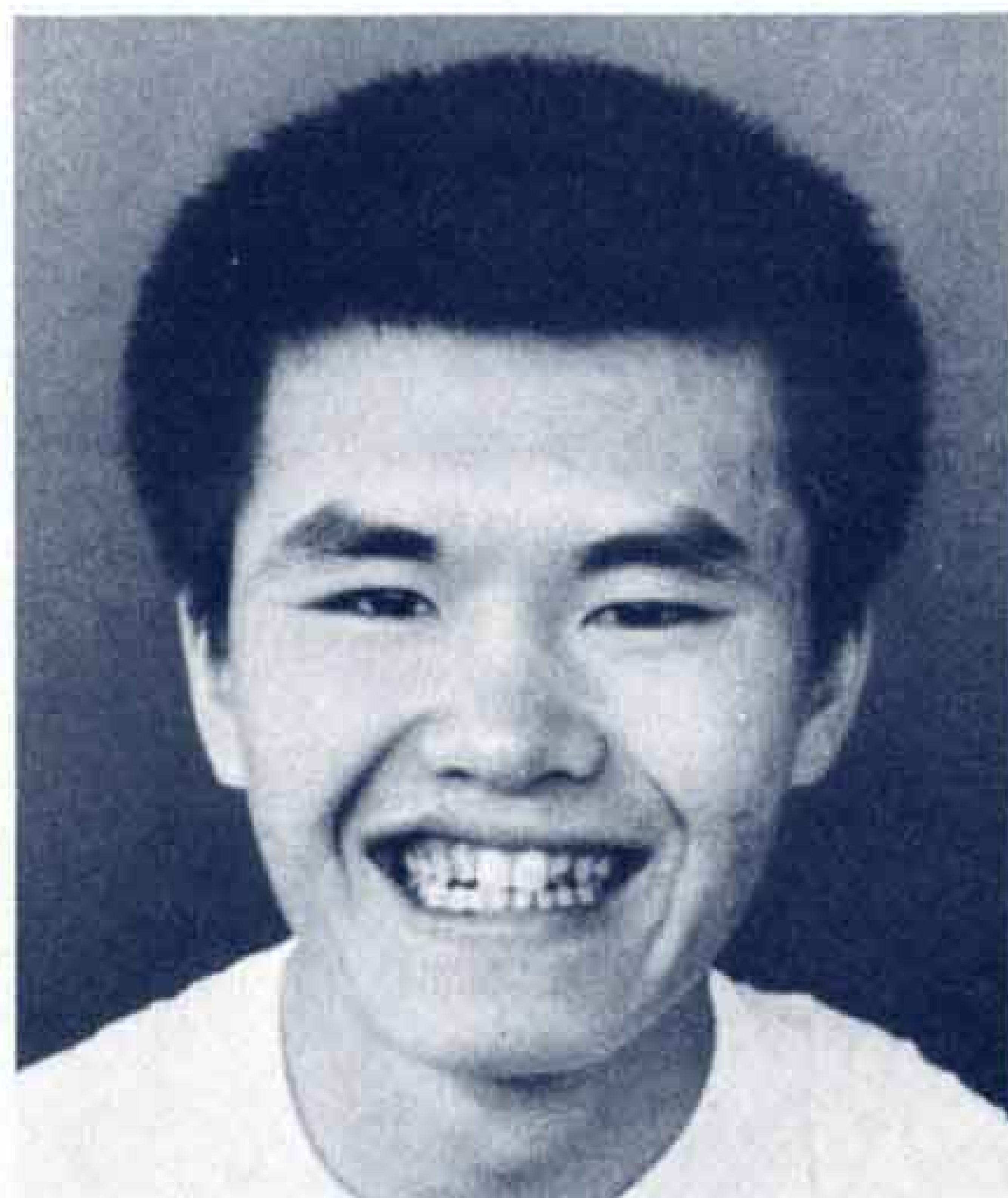
私の走り方は、無理をしない、あ



△自宅付近をジョギングする増田さん

くまでマイペースを心がけています。

通常4kmのコースを走りますが、夏は1km走って残りは歩くようにしています。そして、帰宅後お茶のかわりに梅干しに湯をかけたものを飲みます。夏になったからどうこうでなく、日頃から自分なりの健康法をみつけ、実行することが夏バテ防止に通じるのではないかと思います。



昨年11月、永住のため中国から帰国した中国残留孤児の内藤南さん一家の長男。

やすお
内藤保夫さん

石坂 (18歳)

ことしの二月一日から約四カ月間、所沢市にある中国帰国孤児定着センターで、日本の生活になれるための研修を受け、このほど富士市へ帰ってきた内藤さん一家。

内藤さん一家の長男、保夫さんは、現在市民プールでアルバイトをして元気に働いています。日本での生活はなれましたか?の問いに、「職場の仲間や近所の人もとても親切で毎日楽しいです」と流暢な日本語で物静かな口調で話す。来日後まだ数カ月しかたないのに日本語の上達の速さに感心した。

好きなオートバイの免許を取るために、ただよくわからない読み書きを目下勉強中。趣味は音楽とスポーツ。特に歌謡曲の北国の春やみちづれが好きだと言っ

父申永詳さん、母内藤南さん、姉秀子さん、それに妹の玲子さんの五人家族。

富士市民としてスタートを切った内藤さん一家を温かく見守ってやりたいもの。