

# 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。

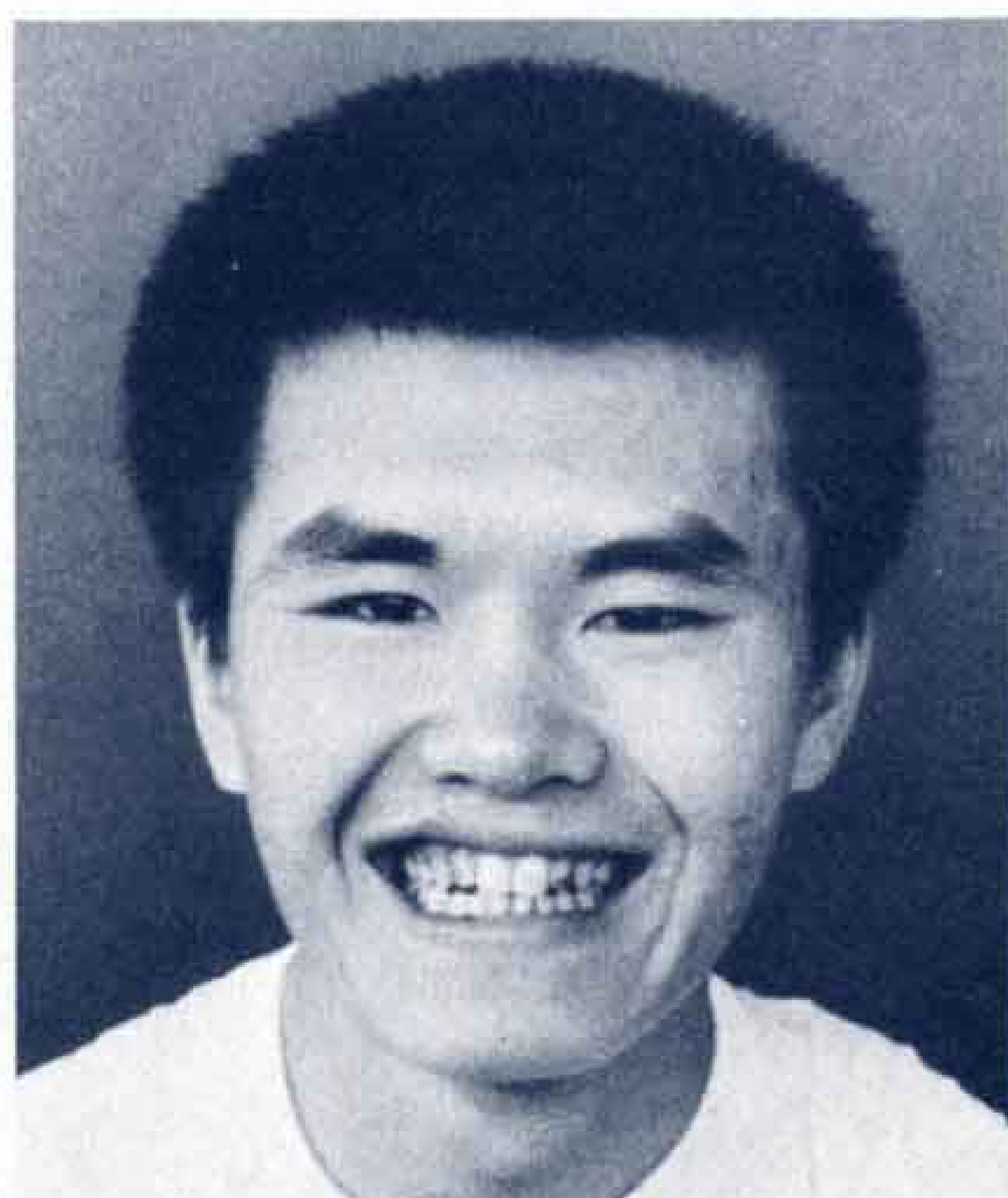
私の走り方は、無理をしない、あ



△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。