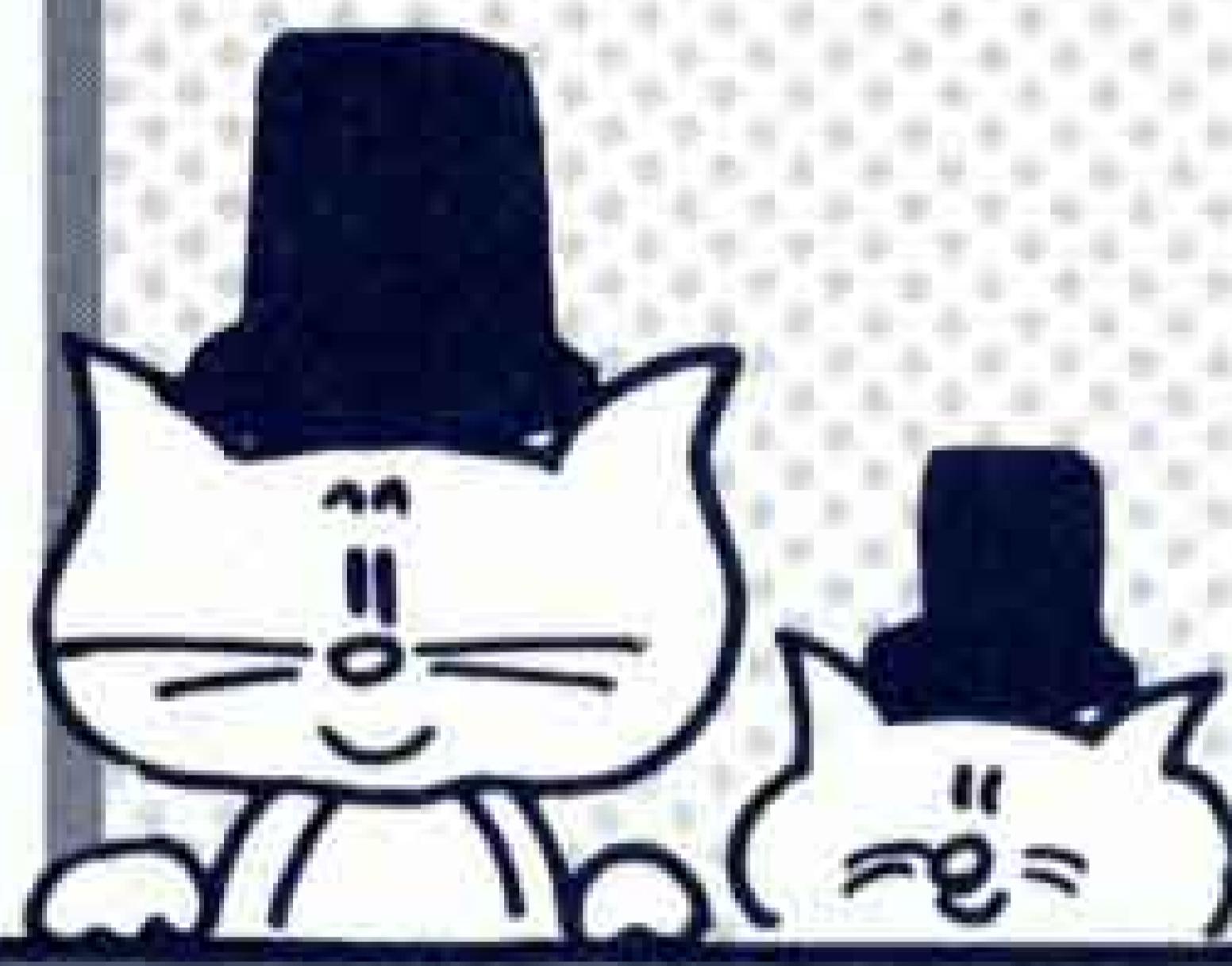


今月のテーマ

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 市内永田町1丁目100番地 市役所広報広聴課 原稿締切日は、毎月20日です。

わが家の夏バテ対策

夏は体力消耗が激しい上に、冷たい物の飲み過ぎから食欲減退を招き、体調を狂わせがちです。

また、最近ではエアコンの普及により冷房病に悩む人も多いと聞きます。今月は、家庭で簡単にできる夏バテ対策のお便りをいただきました。

指圧で元気モリモリ

鈴木 功さん

無職 川尻(73歳)

私は、15年以上前に大病をしてから、薬草や指圧を独学で勉強しました。そんな中から、疲れがとれる指圧を中心に紹介します。朝起きたらすぐ、だれかにしてもらうか、独力でする場合は、心臓に負担のかからない姿勢で行ってください。

- ① 足の指を親指から順に小指まで時計回りに各10回回す
- ② 足の5指全部を前後に10回曲げる
- ③ 足首を5回ずつ左右に回す
- ④ 足の裏を指圧
- ⑤ こむらがえりとすねをもむ
- ⑥ 動脈(リンパ腺のところ)を指圧
- ⑦ 寝たまま手で膝を左右5回ずつゆっくり抱える



テーマ

■9月は「うちのおじいちゃん、おばあちゃん」

激動の時代を生き抜き、今日の平和で豊かな日本を築いたのは、お年寄りの力です。ですから、敬老の日だけお年寄りを大事にするというだけでなく、ふだんから敬いたいものです。

敬老の日にちなみ、あなたのおじいちゃん、おばあちゃんの健康な姿、自慢できること、健康法、趣味などを気軽にお寄せください。

■10月は「ボランティア活動」

毎年10月の第3日曜日には、福祉まつりが行われます。これは、ボランティアが主体となり、年を重ねるごとに盛大になっています。

ボランティアは、資格が必要たり、特別難しいことをするわけではありません。援助を要する人に自分のできることを自発的に行えばよいのです。ボランティア活動の体験談、意見等をお寄せください。

梅エキスで ぱっちり



戸田徳子さん
健康づくり推進員 久沢西(54歳)
私は、梅の砂糖漬けで夏を乗り切
っています。
毎年、梅の実が出ると500個前後
の実を針で刺して小さな穴をあけ、

広口びんに入れます。それに白砂糖
1.5kgを入れて、直射日光の当たらな
いところへ置いておくと、1ヶ月ぐ
らいで梅のエキスがびん半分くらい
になります。

このエキスを、5、6倍に割って
飲みます。実を食べることもでき、
牛乳と酢と一緒に加えヨーグルト状
にすると、子供にも喜ばれます。

梅のエキスは、疲れがとれ、胃腸
の働きを整え、夏バテには最適です。



夏は暑くて当たり前

鈴木芳子さん

無職 石坂2(60歳)

夏バテは身体的疲労だけではない
と思います。私は夏バテに限らず、
まず精神的健康を保つようにしてい
ます。

今の社会はストレスがふえ、いろ

いろな点で困ったことに出くわしが
ちです。そんなとき私は、「小さいこ
とは気にしない、なるようになる」と
自分に言い聞かせます。「明朗・快
活・物ごとにくよくよしない」とい
うのが、一番の健康法です。

夏は、「暑い、暑い」とだらだら
しがちですが、夏は暑くて当たり前
です。気持ちまでだらだらさせない
ことが大切だと思います。

柔道といえば、引退した山
下選手が思い起こされますが
富士市にも、東海地方に敵な
しというすごい柔道選手がい
ます。日大二島高校三年生の
秋山勝彦君がその人です。
ことし三月に行われた全国
高校選手権で、団体三位とな
り、その原動力となつた点を
評価され、優秀選手賞を獲得。
全国高校総体の県大会・東海



ある。
いが、音楽は「フークソング」が
好き」という普通の高校生で
あり、月一・二回しか帰れない
が、地元の期待も大きい。
練習のため三島に下宿して
ウルオリンピック出場も、ま
んざら夢ではない器である。
身長百七十四センチ、体重九
十キロの体から繰り出す得意
技は、内股と背負い投げ。ソ
シのと、お父さん(秋山
邦夫さん)の知り合いの人との勧
めで柔の道に入りました。小一の時、
大会は、個人・団
体ともに優勝し、
八月一日から行
われた全国大会に
出場しました。



柔道で活躍、将来が大いに
期待される

あきやまかつひこ
秋山勝彦さん
中野1丁目(17歳)