

ここに生きる ①

健康は私の財産

富士市体育指導委員
田村由起子さん・南町

大きな笑いの渦の中、田村さんの受け持つ健康体操教室が始まりました。参加者は六十歳以上で、笑顔の似合う人たちがばかり。高齢者向けの体操教室の指導は、こととして四年目。さわやかな汗と一緒に、私もこんなふうに、健康で楽しい年のとり方ができたらいいな」と話します。



2~7

特集 安心して老いを迎えたい

8・9

まちかどネットワーク

10

テレホンカード当選者発表

11~15

暮らしのたより

16

私の好きな風景