



一見、普通の煮物でも、塩分は少なめよ
と中山孝さん (52歳・中学通り)

高血圧なので安定させようと食事に気をつけています。特に塩やしょう油を少なめにしています。お医者様も薬より塩分を減らした方がよいと言っていますし。この煮物もそう。まあ、各料理の本を読んでもなかなかそのとおりでありませんから、注意するのはこれくらい。お父さんは柿茶を毎日400cc飲むことかしら。5年くらい続けてますけどよいみたいですよ。

それいけ 快適主義

特集・いつまでも健康といっしょ

毎朝、十キロ走っています。十二年前の糖尿病がきっかけ、このままでは成人病になる、スポーツには無縁でしたので走ることがてつとり早いと思いました。四、五年前から体の感じがよくなりました。今年も皆勤賞です。大会などで走る喜びも知りましたし。(富雄さん・52歳)
昔は家族全員で走ってたんですよ。今はわたしと二人。わたしの方は家事があるので朝に限らず時間のあるとき。年配のかたでも走っている人が多いですよ。まだまだ若いなあ、わたしもいつまでも若く。(みづきさん・47歳)



いつまでも走ろう
達辺さん夫妻 (木場)



好むダンスは
して踊る
健康と小林寛治さん (45歳・中学通り)

ダンス一筋二十五年、というわけでは全くなく趣味で続けています。年をとったせいか、疲れやすね。だいたい二曲踊ると百メートルを全力疾走したぐらいの体力を使います。僕はジルバ一本とブルースが少ししかできません。ただ楽しいね。クリスマスパーティなんか特に。好きなことできるうちは健康でいられると思う。今、自治会のダンス講習会で教えていて、緊張します。でも、適度の緊張も体には必要みたいだね。

あなたとなく
町をつなぐ
広報

くらさき

1986
11
No.278



なんでつたって鶴立温泉、と黒崎荘の湯船につかる長井さん、山崎さん、関本さん、清水さん(後ろ)、佐藤さん、村越さん(左から)

わたしの体にあつてるようだ。新潟市のなき荘も行くけどここがいいね。(長井清吉さん)
若いときからきてるつけ、長生きできるんじゃないかと期待してつて。(山崎山男さん・木場)
体にやっぱりきくみてらいいね。なによりも、結立のお湯がいちばん。(関本三郎さん・七区)
黒崎荘ができてから一週間に一回は必ずきてる。できものにはいいね。(清水清さん・山田)
おしは毎日きつて。(横木広一さん・川原)
神経痛にきく。もう何年もきてるから間違いない。湯治がやっぱいいね。(村越信吉さん)

おもしろいからテニスするんだ。粕谷達一さん(38歳・興野、佐藤さん、)
そりゃあ、おもしろいからテニスしてるワケ。もち、美容と健康も気にしてるけど、でもやっぱり楽しいからヨ。粕谷さん(右)も長沢君もそうだと思う。三年前に初心者テニス教室で知り合ってたんだ。夏は合宿、今年は斑尾に行つたし、冬はスキーもする。若いときだけじゃない、今の世の中…。いろんな人と友達になれて、やつてよかつたわ。(佐藤美代子さん 23歳・木場)



助け合い響屋の会代表の
藤井三子さん (69歳・中学通り)

助け合い響屋の会は、会員が病気になるたとき助け合うことを目的に始めたものでございませう。わたし自身も独り暮らしです。健康の知識、看護のしかたなどを毎月一回勉強してまいりました。例を重ねることに親密になりまして、実際に看護したことはございませんが、会員と会ってお話をするだけで楽しく、健康が維持できるものならば、それはそれでよいことだと思えます。わたしの健康法でございますか、短歌でしょうか。最近、軟式テニスも始めております。趣味を持つことでございませう。

