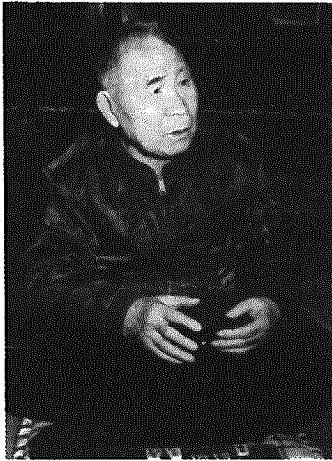


健康も
老いる

いつでも健康



伊田武雄さん(78歳・大野新町)
 年をとれば自分の体は自分がいちばんよく知っているはずですが、わたしはいくつか大病をしました。わたしが、治すのは病院ではなく自分なんです。一月から老人保健の診察費が上がりましたね。お医者さんのかかり方を考えるべきでは。わたしら年寄りか払う分以外は税金や国民健康保険などから出ているんですから。



長谷川秀さん(55歳・諏訪町)
 中年を過ぎ無理ができていく年代に入りますから、健康には気をつけています。特に食事。塩分のとりすぎ、バランス食を考えています。保健委員さんの話を聞いたり、広報を読んだりして参考にしています。まだまだ主婦ですしね。この孫(寿々香ちゃん・2歳)が成人するぐらいまでは生きなくっちゃね。



伊藤教池さん(67歳・上山田)
 健康です。鼻が少し悪いくらい。運動とか食事とか特に注意しているわけではありません。まあ、若いときから農業してききましたから、体は鍛えられていたと思います。機械も適当に動かさないといけないように、人間も体を使わないと衰えるんじゃないでしょうか。七十年も八十年もお世話になるのですから。

あ	な	と	
町	を	つ	なく

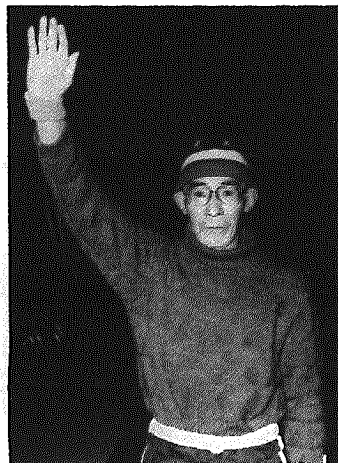
広報

くるさき

1987
2
No.281



前田ワノさん(77歳・野上フジノさん(78歳)(写真右下から)石川トクさん(76歳)長谷川ハツさん(80歳)(上右から)新町
 今日友達四人で黒埼荘で一日ゆっくりしています。緒立の湯は暖かくて体がすっきりします。この歳になりますと湯治がいちばんです。若いときからとどき入りますが、できものや神経痛にはとてもよくききます。



大橋正雄さん(65歳・鳥原新地)
 ゲートボールをおとしの九月から始め、昨年暮れに三級審判員の資格をとりました。少しずつですが毎日勉強しました。ゲートボールの練習も続けて、気持ちに張りのようなものが出てきましたね。わたしは皆さんの雑用係だと思っていますから、楽しく試合ができ、ケガがないようにしていきたいと思っています。



東条澄恵さん(59歳・木場八割)
 年相応に神経痛や腰痛を持っています。体質的にあまり薬がきかず、お医者様に「自分の体は自分で管理しなさい」と言われました。体も強くない方ですから、寒風摩擦をしたり、風呂で体をこすったりしています。風邪はひかなくなりましたね。それから体を動かすことも大事だと思い、菊を作っています。

いつまで健康