

すこやかな老後を



あなたと
町をつなぐ

広報

くるさき

1993
10
No. 361

板井賢興さん(上山田第一・77歳)は「犬の散歩を毎日することが私の健康法です」



血圧が少し高いので、予防的に病院にかよっています。健康法といっても特にないけれど、若い頃から体を使っていて、今も飼っている大きな犬の散歩を毎日かかします。あと、講師として労働基準協会のクレーン技能講習会で月に何回か、出かけることでしょうか。

「酒、タバコをひかえめにすることが一番の健康の秘けつだね」と榎本彦衛さん(本場六割・70歳)

特に持病はない。健康です。盆栽いじりを50代からやっていて、まあ、これも健康法の一つかな。あと、酒・タバコをひかえめにすることが健康の秘けつだね。イライラすることも体に悪いので、気持ちをゆったり持つようにしている。行政への要望? 自分のことで手いっぱいだよ。アハハ...



宗村喜介さん(中学通・71歳)は「起床の時間運動など、規則正しい生活を心がけています」



朝、起きる時間を一定にして規則正しい生活を心がけています。昨年、ヘルニアの手術をしましたが、今は健康です。運動は、毎日5000歩を歩いています。一人だと飽きるので、夫婦で話をしながら、楽しんで続けています。あと、あらゆる会合をかかさないと健康法の一つです。

送るためには

敬老の日特集
2~5ページ