

牧野さんご夫妻(東町1)



恭三さん(66才)、和美さん(62才)

恭三さん…根っから丈夫なんですよ。それに私はコーヒー紅茶党で日に何杯でも飲みます。食べ物では、いも類・豆類・小魚等カルシウムの多いものをたくさん食べます。

和美さん…食べ物は特に注意していません。歩くことは苦になりませんので、どこへでも行きます。毎日の生活、無理しないことだと思います。

毎日病気の心配をせずに暮らせたら、こんなにすばらしいことはないですね。町内のタフマンの皆さんに、健康管理法について聞いてみました。

健康ってほんとうにいいですね



萩原さんご一家(谷台)



左から正さん(68才)、はるさん(68才)、好行さん(36才)

正さん…塩分は控え目にしています。豚肉はあまり食べませんが、刺身だったら毎日でも……

はるさん…御飯は一膳しか食べません。夜は9時ごろに床につくようにしています。

好行さん…田のほか野菜も作っているの、3人でフル回転です。たまに部落の仲間と野球を楽しんだり、釣りをのんびりくつろぎます。

鈴木 和さん (60才 西)



「遅いあなたが主役です」をモットーに5年前から1日6km位ジョギングをしています。タウンでの全身マッサージも欠かさずやっています。

若梅正雄さん (37才 栗山2)



運転手をしているので、運動不足になりがちなんです。狩猟期間中の3か月は毎週犬を追って野山をかけめぐることが、心身をリフレッシュさせているんでしょう。

林さんご夫妻(本郷)

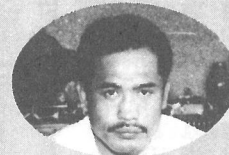


一郎さん(52才)、正子さん(49才)

一郎さん…魚は好きですね。食事には時間をかけてゆっくり食べます。お茶がわりのウーロン茶は、冷たくして2ℓ位飲みますよ。

正子さん…商売をやっていますから、忙しさに追われて病気になる間がないですよ。週一度の舞踊(公民館クラブ)も気晴らしになっているようです。

成田晴夫さん (29才 大島団地)



週に4~5日、BGの施設で筋力強化をはかっています。中・高と柔道、その後ボクシングをやりました。じっとしていられないんですね。でも、睡眠時間は十分とるよう心がけています。

平山雅規さん (29才 上町3)



特に注意しているのは飲みすぎかな。毎日つとめて汗をかくようにしています。今は週に1~2回、BGの施設を利用していますが、学生時代からやっていた剣道は一生のものとしてやっていきたい。