

二町内の自治会新聞

人生百歳時代

日本人の平均寿命は、年々更新して男子が八十歳、女子が八十六歳となっています。今後医療の発達で百歳時代が来ると言われています。小生は、一月十五日で八十歳を迎えました。百歳にはまだ二十年もあります。

折角頂いた二十年楽しく充実したものでなければならぬと思います。現在 特に健康に心がけています。朝五時起床 全身マッサージとストレッチ体操(三十分) 公園へ二百メートルコース十周を歩く(六千歩) ラジオ体操(十分) 庭掃除、菜園の手入れ(三十分) 子供たちの交通整理地蔵さんの交差点で(三十分) 午後三時 子ども達の下校時間に合わせて見守

り活動で町内の通学路を一周(約三千歩) 朝の活動と子どもを守る会の活動で九千歩その他を合わせると優に一万歩を突破します。一日一万歩が目標ですからこれで十分です。この生活を十数年続けており、この活動が小生の基本となり、生活のリズムになっています。

お蔭で体重も標準値まで下がり、定期の血液検査も全項目標準値に収まっております。今の状態を維持することが小生の健康法と言えます。土日や長期の休みは、リズムが崩れて、体調がおかしくなることがあります。このような場合別な活動を補充しなければならぬと思います。昨年泌尿器科で約四十日間入院生活をしました。入院中は、ラジオ体操もウォーキングもできま

せんでした。退院後久しぶりにラジオ体操を始めるとすぐに疲れが出て体力の衰えを感じました。これではいけないとリハビリを始めました。元に戻るのが約三か月はかかったと思います。現在 気になっていることは、昨年夏祭りの折計ってもらった血管年齢です。自分の年齢よりも低い方が良いのですがかなり高めでした。塩分の取りすぎ、高血圧、自律神経の影響等が血管年齢を左右すると言われています。ちょっとした弾みで血管が破裂することになります。それが心臓や頭だったら大変なことになります。専門家のご意見を拝見して、血管年齢を若返らせることに専念したいと思っています。

健康を維持するために は、自分の健康状態をよく知っていることが肝要です。定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

子どもを守る会 宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

事務局
村上徹郎
TEL 368-5384
住所 健軍本町 26-3

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

宮坂政秀さんは、結成当初から十三年間殆ど欠かすことなく子ども見守り活動を続けてこられました。今年で満九十三歳を迎えられます。三月頃体調を崩され、毎日の見守り活動が出来なくなると大変残念残念がっておられました。そしてこれまでもお世話になったので五千円も頂きました。宮坂さんには名誉会員になって頂き御自分のできるとき出て頂くことにしました。しばらくは休んでおられましたが見え毎日活動がよいと見え毎日のように見守り活動を続けておられます。本当に頭が下がります。しかしこれが本人の生きがいならばかえって健康に良いのかもしれない。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。

定期の血液検査、健康診断(人間ドック)を受けるようにしています。人それぞれの自分の健康法をもっておられることと思います。良いと思われたことを継続することが大切です。