

二町内の自治会新聞

健康町づくり

昨年 健軍校区では、町づくりの第五の柱として健康町づくりを加えることにしました。

その手初めに老社会を中心に熊本市が支給する健康手帳の普及を図る事にしました。健康手帳を利用することによって、自分の健康に関心を持つてほしいと思ったからです。

高齢者の病気の大半が生活習慣病と言われています。高血圧、糖尿病、肥満、腰痛等が挙げられます。これらの病気を治すためには、医者の治療が必要ですが、それよりも自分の生活を見直すことがより大切だと思います。「食事の量と運動の量は適切か」この事が、大変重要な課題であると思います。子どもの頃は、いくら食へても肥満になる事は

在りませんでした。それは運動の量が食事の量を上回っていたからだと思います。

大人になるに従って、運動の量は、段々減少して行くものだと思います。ところが食事の量は、そのままと云うことになり、そのままと云うことになり、そのままと云うことが崩れることになり、食事の取りすぎることによって栄養過多となり肥満になります。肥満になると足腰に負担がかかり足や腰痛を引き起こすことになり、また糖尿病等生活習慣病を引き起こすことになり、減らせばよい。これでは、肥満や糖尿病にはなりません。筋力は衰え、やせ細り、体力も衰えることになり、昔から言いますように

適度な食事と適度な運動
「腹八分目」の食事が良いですね。塩分は、控えめに、美食は、慎んだ方が良いでしょう。適度な運動として、朝のラジオ体操をお勧めします。ラジオ体操効果は、爽やかな朝を迎えると云う事です。日ごろ使わない筋肉を動かすように工夫されています。筋肉が活性化され、若さを保つことができます。仲間と挨拶を交わし、一緒に運動することは、とても楽しいものです。適度な運動で朝食が大変美味しくいただけます。二町内の体操クラブでは、その他公園のゴミを拾ったり(一日一善)、公園の周りを歩いておりま

事務局
村上徹郎
TEL 368-5348
住所 健軍本町 26-3

ウオーキング
普通一日一時間と言いますが七十を超えた老人には、三十分が良いと言われております。急ぎ足の場合約二km歩いた

事になります。公園は、道路のアスファルトと違い、柔らかい土ですから非常に足にやさしい事になります。そして、道路と違い交通事故の心配もありません。自治会では、二百五十メートルの周回コースを造る予定です。健康づくりは、ラジオ体操から、公園の周回コースを歩きましょう。老社会、子ども会、若いお父さん、母さん方も是非参加して下さい。 **歩け歩け大会**
ボランティア委員会では、江津湖周辺コース、昨年は、御萩園にチャレンジしました。現在のところ五十名足らずですが、もっと参加者を増やしていきたいと思っております。

アローゴルフは、吹き矢をゲーム化したもので自然と肺活量を強くする効果があり、老人にとっても良いスポーツだと思います。もっと参加者が増えるといいですね。

老社会健康講座
健康手帳は、御自分の生活に役立っていますでしょうか。今回の講座は、山本内科クリニックの院長先生にお願いして、「自分の健康の維持・管理と健康手帳の利用」について、お話を聞くことにしました。

老社会の取り組み
月二回のランドゴルフ
アローゴルフも良いですね。
ゲームを取り入れたスポーツは、皆で楽しくて良いですね。

寒さの厳しい中とは存じますが万障お繰り合わせの上ご出席賜りますようお願い申し上げます。
記
一、期日 二月九日(日)
二、場所 二町内公民館
三、講話
自分の健康の維持管理と健康手帳の利用について 午前十時より
四、講師
山本内科クリニック 院長 山本 太郎先生

子どもを守る会
寒さの厳しい中子ども達の見守り活動を続けております。
九十年代、八十年代のお爺ちゃん、お婆ちゃんが頑張っておられます。全国的には、下校の子ども達の列に自動車突っ込む事故、不審者による事例も後を絶ちません。健軍校区でもこれに近い事案は、幾つか発生しています。今までのところ大事に至っておりません。これも一重に子どもを守る会の皆さんのお陰であると心より感謝申し上げます。 **守る会も高齢化が進み七名の方が亡くなられ、五六名の方が病気で休んでおられます。**
そんな訳で活動にもやや手薄な状態が続いております。
子ども達の下校時間は、午後三時から四時ぐらいの間です。この時間帯で余裕のある方は、どうぞ手をあげて頂き、ご協力をお願いしたいと思います。

子ども達の下校時間は、午後三時から四時ぐらいの間です。この時間帯で余裕のある方は、どうぞ手をあげて頂き、ご協力をお願いしたいと思います。