

### 保健師さんの けんこうだより

今月のお題

## 「歩けば元気が 見えてくる」



意識して身体を動かして  
いますか？  
運動がさまざまな病気の予  
防に役立つことは知られてい  
ますが、実際に運動している  
人は、まだまだ少ないようで  
す。平成16年度の町の状況  
(総合健診・受診者への調査)  
を見ると、「運動不足と思う」  
人の割合は男性で約58%、  
女性で約63%でした。また、  
男女ともに7割以上の人は  
「身体を動かすように心がけ  
ている」ようです。しかし実

際に「週2回以上30分以上運  
動している」のは、男女とも  
に3割程度の人でした。  
身体を動かさないでいる  
と、筋肉は衰え、骨は折れや  
すくなり、太りやすい体質に  
なっていくます。健診で「肥  
満、高脂血症、血糖値が高い、  
尿酸値が高い」などといわれ  
た人はぜひ実行を！  
では、どのような運動がよ  
いのか？迷ったら、おすすめ  
はウォーキング(速歩)です。  
自分の体力により調整しやす

く、いつでもどこでも長く  
続けられます。一気に1日  
1万歩は無理ですが、「今  
より千歩多く」を目指しま  
しょう。  
ときは5月、風景を楽し  
みながらできる最高の季節  
です。ただし、ウォーキン  
グの前後にストレッチ運動  
を行うこと、水分補給を行  
うことを忘れなく！  
(※「千歩」とは、歩く時間で約  
10分、歩行距離で600〜70  
m程度の歩行に相当します。)

## 団体 サークル紹介

- ◆団体名：町バウンドテニス協会  
(すみれ会、鏡石バウンドテニスクラブ)
- ◆活動日時：毎週月曜日、土曜日
- ◆活動場所：鳥見山体育館他
- ◆連絡先：村越キヌ子さん (☎62-5002)



平成元年に設立されたこの  
協会には、現在、「すみれ会」  
と「鏡石バウンドテニスクラブ」  
の二つの団体が所属し、昼と  
夜に別れて活動しています。  
バウンドテニスは、198  
0年にオリンピック・レスリ  
ング金メダリスト笹原正三さ  
んが、ラケットボールを原形  
にテニスなどのルールを加味  
し、日本人向けに考案したス  
ポーツのことです。  
現在、協会には、30代か  
ら70代の幅広い年齢の30人

が所属し、試合に練習にさわ  
やかな汗を流しています。  
今年度も、町の大会3試合  
県の大会10試合程度に参加  
する予定だそうです。  
会長の村越さんにお話しを  
聞いてみると、「バウンドテニス  
は、テニスの約6分の1の広さ  
しかなく、年齢と技術にあわ  
せて楽しめるスポーツです。こ  
れから自分の健康のために何  
か運動をしてみたいと考えてい  
る方は、ぜひ参加してみませ  
んか。」と話してくれました。

## 町民リレー………(223)

今泉 榮子 さん(鏡田)



直売所「あやめ」で働く今泉さん

## 「あなたがいてよかった」と 言われる人生を送りたいね

今回ご紹介する、今泉榮子  
さんは、農業と家事に忙しい  
毎日を送るかたわら、「直売  
所あやめ」で、月に二、二度、  
自分の家でつくった新鮮なお米  
や野菜を販売しています。

榮子さんは、鏡石生まれで  
昭和35年に結婚。旦那さん  
が会社勤めをしていたので、  
農業の仕事は一人ですること  
が多かったそうです。当時、  
農作業が忙しくて困ることも

ありましたが、そんな時よく  
近所の知り合いの方が手伝っ  
てくれたそうで、「これから  
は、お世話になった方々に何  
か恩返しをしたいと思ってい  
ます。」と話してくれました。

次回は、今泉さんの紹介で  
大池の滝田初枝さんにリレー  
します。

# 町民 ちゃんねる の ピックアップ

そんな榮子さんの趣味は書  
道。「昔、書道の教室に通っ  
ていましたが、今はちょっと忙  
しくて休んでいます。そのうち、  
忙しくなくなったらまた再開  
したいと思います。」と話して  
くれました。  
最後にまちづくりについて尋  
ねると、「私が小さい頃は、近  
所の友だちと遅くまで公園で  
遊んでいました。しかし、最近  
子どもが公園で遊ぶにも親が  
いっしょにいないと安心できな  
くなっていきます。昔のように子  
どもが安心して遊べる世の中  
になつてほしいですね。あと、今  
は、農業を取り巻く環境は厳  
しいのがあります。町でも、農  
業を継ぐ若者が少なくなっ  
ていて聞かれています。若い人が農  
業にもっと関心をもってもらえ  
るようになればいいなと思いま  
すね。」と話してくれました。

文部科学省許可第82号  
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞

**(有)マメタイムス社**

須賀川市八幡町125  
TEL(0248)75-2062(代)・FAX(0248)76-5303

旬のおいしさ 心をこめて…

江戸前 寿司 本 職

有限会社 寿し割烹とくさ

福島県須賀川市 35-255

TEL(0248)62-3980

身近なニュースと話題なら  
皆様の日刊新聞

**阿武隈時報社**

本社 〒962-0848 福島県須賀川市弘法坦15-1  
TEL(0248)73-2483 FAX(0248)73-3616  
支社 〒969-0213 西白河郡矢吹町本町36  
TEL(0248)44-5833

**Magadan**  
ナガダンフルーツガーデン

**くらんぼ狩り**  
6月10日頃より  
7・8月も 直売所

直売所：福島県岩瀬郡鏡石町蒲之沢町  
TEL(0248)75-5519 FAX(0248)75-0371  
http://www7.ocn.ne.jp/~nagadan8/