いつまでもパワフルに 健康でいるために

問 スポーツ課 ☎48-5311

市内に、97歳で元気に活動されているパワフルな人がいることを知っていますか。40代、50代の人と椅子やボールなどを使った運動を、自分のできる限りの範囲でこなしています。

元気の秘けつをインタビューしました。

Q 始めたきっかけは？

A 58歳頃、女学校のクラス会で久しぶりに再会した先生に、こまめに体を動かすことを勧められました。家の中でお裁縫をしているだけではだめだと思い、体を動かすことを始めました。あれから約40年、継続して体を動かすことで、今でも元気に活動できています。

Q 健康の秘けつは？

A 食生活での健康の秘けつは、野菜や肉、魚などをバランスよく食べることです。よくかむことで、脳が活性化されるのだと思います。

生活面での健康の秘けつは、毎日朝早く起き、近所の小学校の周りを散歩することやラジオ体操をすることで、定期的に体を動かすことです。それに加えて、短歌をたしなむことで頭の体操にもなっています。体力を回復するのに睡眠も大切なので、質のいい睡眠ができるように心がけています。

バランスの良い食生活も運動も、若いうちから始めて継続することが何よりも大事だと思っています。

△廣瀬いつ子さん（97歳）

あなたも一緒に運動をして
健康寿命を延ばしましょう！

新川実年体操クラブ

随時見学・体験可能です。気軽に参加してください。椅子体操（ボールやチューブを使った軽体操）やヨガマットを使ったストレッチを行います。

時 毎週水曜日　9時30分～11時
所 へきなん福祉センターあいくる
講 NPO法人アイディアC体創協会
¥ 2,000円／月
持 運動のできる服装、室内シューズ、ヨガマット、水筒など
申 新川実年体操クラブ
鈴木　☎41-6893