



ま ちがと インタビュー

今年1年を心身ともに健康に暮らすために 健康維持・生活習慣病予防に向けての取り組み

東日本大震災から4年10カ月が過ぎました。心身共にストレスや不安を抱え、運動不足や食生活の問題により、生活習慣病などの問題が考えられます。それらを解消するために、どのようなことに取り組んでいるかお伺いしました。



菅野 定子さん
(下北迫・二ツ沼)

近くのパークゴルフ場でパークゴルフをしています。いろいろな活動に参加することで人とふれあい楽しむことができ、頭と体を鍛えています。

仮設住宅にいた時は何が原因という訳でもなく体調不良が続いていました。27年3月に広野に戻って来てからは、とても気分良く過ごしています。この健康を維持するためには何かしなうと月に2回手芸教室に行き、3B体操をし、



運動不足解消のため適度な運動を



渡邊 栄一さん
(折木・上原)

私は昭和6年2月生まれで今年85歳です。

2町歩からの稲作りをし、農作業のない時は車の往來の少ない時間帯に毎日4km約1時間歩いています。

健康ならば先代からの田畑を荒らさずに済むし、老いてから子どもたちの負担を1カ月でも2カ月でも減らすことが出来ると思っています。健康は何もしないでは守れません。自分自身の努力が第一です。

編集後記

この「議会だより」も、編集サイドの都合や変えればいけないの決めごとを優先させるのではなく、何よりも、市民が何を求めているか、何を知らなければならないかの視点を真ん中に据えた編集が求められていると思います。

一番の課題は、我々にそれに応える態度があるのか、やる気があるのかのようです。

(阿部 憲一)



新春を告げる「水仙」

発行・編集責任者

議長 黒田政徳

広報委員会

委員長 塩 史子

副委員長 阿部憲一

委員 北郷幹夫

委員 小磯利雄

委員 遠藤 浩

次の定例会は3月です

