まちかどインタビュー

好きな運動を続けて健康に

～はつらつ広野　元気プラン～

町では、町民一人ひとりが健康寿命を延ばすとともに、安心して暮らせる町をつくるために、「はつらつ広野　元気プラン」を作成し、疾病の早期発見・早期治療にとどまることなく、生活習慣の改善や健康増進に重点を置いた健康づくりに取り組んでいます。

そこで今回は、「あなたにとって健康とは？」をテーマに、健康づくりへの取り組みや心がけ、今後の抱負などについて伺ってみました。

坂本タマルさん
（上北迫・代）

満83歳で健康でいるのは、好きなことや、やりたいことをやることが一番ですし、やろうという気持ちを持ち続けることが大事だと思います。

私は自転車で週3回ゲートボールに通っています。

カラオケも好きで、食事会ではよく歌います。

食べ物ではカニが大好きで、甘いものや肉はあまり好きではありませんが、魚は食べるようにしています。

これからも好きなことを続け、健康で長生きしたいと思います。

猪狩圭二さん
（下浅見川・築地）

私は、36歳の時に生死にかかわるような大病を患いましたが、その後、酒、タバコをやめ、郵便局を定年退職することができました。

現在は、週1回の社交ダンスと週3回のフィットネスクラブでの運動を自分の体力に合わせ楽しくやっています。

そして、日々孫2人との生活が私の活力の源となっています。

これからも、くよくよせず、自分の体に聞きながら、好きなことを肩ひじ張らずに続けていこうと思います。

編集後記

うっとうしい梅雨の最中、体調をくずす方が多くなるといわれますが、そんな梅雨時のたまの晴れ間、田の面を吹き抜けて体に当たる風の心地よさに心身ともに癒され、作柄を観ながらでき秋に思いをはせる。

「青田づくりの米とらず」目先のことにとらわれず、しっかりと先を見つめた栽培がここに必要になってくるのであり、議会の活動と重なるものがここにあると思う。

現実をしっかりと認識して、視点は常に理想的将来の町のあるべき姿を求めて行動をしていきたいと思います。

（渡邉）

ムシトリナデシコとミツバチ（北迫川）

次の定例会は9月です

発行・編集責任者
議　長　坂本紀一
広報委員会
委　員　長　中津伸一
副委員長　渡邉正俊
委　員　鈴木紀昭
委　員　塩　史子
委　員　渡辺久長
委　員　鈴木正範
委　員　遠藤　智

●発行／福島県広野町議会　〒979-0402 福島県双葉郡広野町大字下北迫字苗代替35　●編集／広野町議会広報委員会　TEL0240-27-4165（議会事務局）

PRINTED WITH SOY INK　この広報紙は資源保護のため再生紙とエコマーク認定大豆油インキを使用しています。