



いきいきと健康で元気な毎日を

健康+元気=こだい



いつまでもいきいきと健康で元気に暮らすことは、みんなの願いです。

今回は、市内で活躍する健康で元気な市民の皆さんに、健康の秘けつやアドバイスをお聞きしました。これから暖かい季節になります。自分のからだにあった健康づくりに取り組んでみませんか。

歩け歩けで元気

グリーンロード歩こう会など市内を歩く会を、年に5回、小平市や小平市教育委員会などが開催しています。

「歩け歩け」を

100回完歩した

馬場幸子さん・花小金井在住



昭和57年の「元旦歩け歩けのつどい」から参加しています。きっかけは、仕事を退職したとき、「家にいると太って病気になる」と言われ、歩くことを始めました。それから、毎朝、歩いています。

長く続けているのは、歩くコース（曜日ごとに変えている）、歩数、時刻、体調などをノートに書いて記録に残しているからだだと思います。70歳になってからは、「ただ、歩くだけではもったいない」と思い、歩くコースのごみ拾いや掃き掃除を始めました。

歩いていてよかったと思うことは、健康でいられるということです。また、梅の花が咲いたとか、季節の移りかわりを感じることもうれしいことです。これからも、続けられるうちは続けていきたいと思っています。

スポーツで元気

小平市スポーツ少年団は、毎月第1・3日曜日に、小学4年生以上の児童を対象として、いろいろなスポーツに親しみ、協調性などを身につけられるように活動しています。

小平市スポーツ少年団団長

波田昌乃吏さん

現在は、子どもたちのスポーツを指導していますが、もともとはからだが弱くスポーツとは無縁でした。親の勧め

で水泳を始めたのがきっかけで、剣道、テニス、ハンドボール、ラグビーをして、体力をつけました。現在は、すこぶる健康です。

健康の秘けつは、好き嫌いをなく食べることにスポーツを楽しむことです。仕事が休みの日などは、運動しないと気持ちが悪いくらいです。なるべく、からだを動かすようにしています。健康には、長く一生続けられるスポーツをすることが一番だと思います。そのためにも、楽しく無理をしないスポーツを見つけることが大事です。

スポーツ少年団では、楽しみながらスポーツをしています。月2回の活動ですが、元気に子どもたちが活動しています。わたしも、子どもたちから元気のエネルギーをもらっています。



健康教室で元気

市では、リフレッシュ教室などさまざまな健康教室を行っています。今回は、2月3日(火)に実施した「骨を強くする健康教室」に参加した皆さんからお話をうかがいました。



小川東町在住・女性

今回の教室は、骨の健康を維持できるようにと思い参加しました。自宅で運動することがなかなかできないので、教室で学んだことを少しずつやっていきたいと思っています。楽しい先生やみんなといっしょに運動できて楽しいです。

仲町在住・女性

昨年から健康教室に参加しています。このような市の企画は、気軽に参加できるので気に入っています。腰の運動や呼吸法がとても参考になります。プールで歩いたりして、人に迷惑をかけずに、自分の健康は自分で守ることを日ごろから心がけています。

小川町在住・女性

今回、初めて参加しました。ふだんから偏った食事にならないことを心がけていますが、運動は特にしていませんでした。暖かい季節になったら、今回習ったことを少しずつ無理をしないで実行し、運動をしていきたいと思っています。