

白までくまの散歩

第二号



なってみりゃ あの年寄りも 偉かった

(公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 第1回シルバー川柳入選作品 神奈川県 61歳男性の作品)

保健師さんの健康コラム



1分でわかる！健康講座

今回は、効果的なウォーキングのために、確認していただきたいポイントをお伝えします。

- 時間帯
 - ・気温の高い時間帯、空腹時や食事前後にさける。
- 服装
 - ・動きやすい服装で運動中に脱ぎ着、調節が可能なもの。

- 水分摂取
 - ・運動の前に水分を摂る。
 - ・運動中も補給できるように水分を携帯する。
- 歩き方
 - ・背筋を伸ばす。
 - ・ひじを曲げ、うでを軽く振る。
 - ・足はかかとからしっかり着く。



夏場は、通気性の良い服装で帽子を着用。また、朝夕の涼しい時間帯に行うよう気をつけたいですね。
ウォーキングは、もっとも気軽に始められる運動です。既に取り組んでおられる方も時にはいつもと違ったコースを歩いてみてはいかがでしょうか。

くまちゃん健康④コマ漫画

モットイナイはもったいない



暑い夏が過ぎたら運動はじめるのに絶好のチャンス

健康ウォーキング 山崎運動公園を歩く



健康増進ハウス近くに運動公園内のウォーキングコースを紹介している看板があります。

- ①Aコース 1070メートル
くまのスタジアム→運動広場を周るコースです。
- ②Bコース 1500メートル
多目的グラウンド→テニスコートを周るコースです。
どちらもスタートは健康増進ハウス前です。
山崎運動公園はいろいろな世代の人が利用しています。



有馬を歩こうウォーキング

山崎運動公園内にある看板「有馬を歩こうウォーキング」では6キロのウォーキングコースを紹介してくれています。
山崎運動公園→七里御浜 (1.2キロ) →花の窟 (2.8キロ) →歴史民俗資料館 (3.4キロ) →産田神社 (4.5キロ) →山崎運動公園 (6キロ)
ウォーキングしながら熊野の歴史も巡れる贅沢なコースです。



教えてください！

お元気さんの生活スタイル

Wahaha!



Wahaha!

有馬町 やえこ ねえさん

今回のお元気さんは、有馬町の「やえこねえさん」。子どもさんたちの協力もあり、ひとり暮らしをしています。戦時中は満州に渡ったこともあるようですが、生まれも育ちも有馬町。家同士で結婚を決めて、夫になる人の顔も知らずにお嫁に行った年代（時代）です。

娘さんのお話では、最近ますます元気になってきたとのこと。ご苦労もあったようですが「忘れた・・・」と、お話も笑いも絶えない「やえこねえさん」がいるとその場がとても和みます。「畑をするのが好き。(高齢で)生活も大変だけど気合いで生きている」と笑顔で話をしてくれました。

そんな「やえこねえさん」の生活を紹介します。

A②:なごみ



☑ なごみ

有馬町「なごみ」はみんなで楽しく集う「たまり場」。食事については要予約1回500円
世話人「今後も楽しい展開を計画中です」。
☎090-7691-7129 (世話人：和田いく子様)

A④:梅花講

一緒に練習する人がへってきた。他の地区でも練習している人がいると思うよ。全国大会もあって、昔は北海道なんかも行って来た(笑)。

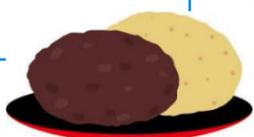


Q4:家の段差とか大丈夫?

A4:リハビリやと思って時間をかけてゆっくり移動しやる。公民館行っても階段ゆっくりあがるん(笑)。

Q5:最後に、元気の秘訣はありますか?

A5:なんにも考えてないけど暗い話はしない。自分の好きなように生活しやる。(笑)
彼岸や盆にはおはぎを作ってちょっと配ることも続けやる。



Q1:毎日どこかにおでかけしますか?

A1:ほほえみかん。毎朝5時におきて、畑で採れた花や野菜を出しやる。買物はぜんぶここで済むよ。

☑ ほほえみかん
地元の新鮮野菜や旬のみかんを販売しています。パンや地元のスイーツも揃っています。



Q2:1キロ以上ありますが、誰かに車に乗せてもらっていくの?

A2:シルバーカー(押し車)でぼつぼつ歩いていく。雨の日はお休み。歩ける範囲で生活できやるよ。



Q3:他によく行くところはありますか?

A①:老人クラブ活動などに積極的に参加する。年寄りといわれたいようにしたい(笑)。

☑ 熊野市老人クラブ連合会
グラウンドゴルフやユニカールなどの健康づくりスポーツ、伝統文化の継承やまちの清掃活動などの、地域貢献活動を行っています。会員も募集中!
☎ 89-5000(事務局：熊野市社協)



A③:くまの健康チェア

☑ くまの健康チェア
週に1回、約1時間、DVDを見ながら椅子に座って運動をします。市内の公民館等20か所で行っており、自分に合った運動の強さで行えます。終了後にお茶会をしている地区もありますよ。
☎ 89-3113(健康・長寿課)



A⑤:もちより食堂

☑ もちより食堂
有志のボランティアにより毎月第3土曜日に有馬第二公民館で行われている食堂です。
子どもからお年寄りまで参加が可能です。
参加費300円(中学生まで100円)。
☎ 89-5000(熊野市社協)



お元気さんから学ぶ3つの習慣

- ①きょうよう(今日、用がある)
- ②きょういく(今日、行くところがある)
- ③ちょきん(筋肉を維持している)

歩いて

みなさんも、出かけてみませんか?