

★地域で健康づくりにとりくんでいる組合員さんの体験談や声などをご紹介します。

### 人生を楽しむ気持ちを持ち続ける！

富士見支部 横山光広さん

84歳の横山光広さんの健康づくり紹介



見えない敏捷な動きに一同びっくり。横山さんに健康法を尋ねました。「健康は食事・運動・睡眠が基本ですね。人間はみな長寿の遺伝子を持っている。それをどう長持ちさせるかでしょう。医者によく診てもらって、自分の病気は自分で治す。一病息災。薬は飲んでいまず。自覚症状が出る前の予防が肝心。食事は炭水化物を少なくして繊維の多い野菜をしっかり摂る。魚と肉は3:1。海藻類は欠かせません。テレビの宣伝に惑わされず、お金をかけずに工夫します。目が覚めたらグーパー体操、足こすり、足の裏のツボ押し、ふくらはぎの

もみもみでしつかり目を覚まします。赤城、榛名を見ながら30分のウォーキング。ピンピンコロリを願っても、脳梗塞や骨折するしないで人生は変わってしまう。人生を楽しむ気持ちを持ち続ける。食事と運動の努力はそのためです。」と。班会が楽しみです。

支部長 半田かつ代

富士見支部が毎週木曜日に健康づくり体操を始めて6年になります。去年からレインボー体操を入れました。ジャンケンゲームや手足をワントンポづらしてとなると。「ん？ウフフ。あれ？アハハ」と思わず声が出る楽しい運動です。

5月から3人の男性が新たに加わり、横山さんはその一人です。年齢は84歳。レインボー体操が始まると、そのお年には



### 桐生地区レインボー健康体操交流会

5月26日(木)診療所2階ホールでレインボー健康体操交流会を行いました。相生、川内の組合員さんと今回初めてののかも加わり10名の方が参加しました。

がレインボー健康体操を取り組んでいます。

インストラクターの松尾理事から「ウォーミングアップ」「脳刺激体操」「筋刺激体操」のポイン

トを参加した高齢者の方や初めての方には丁寧指導していただき楽しく交流することができました。参加者から「みっちり体操を行うといい運動になるね、少し疲れたけど爽快感があったよ」と感想を話していました。桐生では今回参加されなかつたですが、他に3つの班

