

金婚おめでとう

結婚五十年対象者(敬称略)

東桂地区

古屋 満雄 元 江 十日市場

上谷地区

佐々木恵吉 豊 子 田原二丁目

稀代 徳重 つね子 上谷四丁目

鈴木 与平 やよ志 上谷二丁目

下谷地区

牛田 英次 富久子 中央二丁目

開地区

高部 泰知 子 小野

三吉地区

志村 茂喜 久子 法能

宝地区

安田 菊致 君 代 大幡

安田 俣 ひろ 大幡

高部 宗春 定 子 大幡

渡辺 義政 ア キ 大幡

禾生地区

板倉和三郎 たま子 四日市場

佐藤 正胤 栄 小形山

平井 利雄 ともゑ 小形山

佐藤太一郎 きんこ 小形山

矢野 寿衛 ほ の 井倉

盛里地区

朝田 広重 み わ 朝日曾雄

長生きのひけつ!!

一、老人と健康

宇佐美 章

(上谷二丁目79歳)



男子七十三歳、女子七十八歳と平均寿命の伸びで我が国が世界の長寿国となったのも医学の進歩と生活環境の改善のもたらした人工

的長寿であって、長寿必ずしも健康が保証されたわけではありません。心臓病、糖尿病等の老人病に悩まされている老人が、とかく老人の宿命であるときあらめっている傾向があるのではないだろうか。高齢化社会に進むに従って、老人の医療制度の見直しが国家的課題として論議されていることはすでに周知のことであり、老後の健康が本人はもとより周囲の人々に与える影響は極めて深刻なものであると思います。されば我々老人が老後の生き様について真剣に取り組む心構えの必要を切に感ずるものであります。老人が社会の重荷となり消費者的存在という暗いイメージでなく、心身ともに健や

かで、生産活動にもプラス的存在として敬愛される老人となる為の努力をすることが幸せに連がるものではないだろうか。健康に優れるものではなく、各自の前向きの努力に待つものであって、人それぞれに年齢、体質、生活環境等を考え、健康体操、健康食事、歩行運動等各自最適の健康法を選んで、健康作りの実践をすることが必要であると思う。私は最も初歩的な歩行運動を主体とした健康作りを重ねて来ました。

特別な用具の必要もなく、いつでも、どこでも自己のペースで自由に実践出来るのが魅力で、要は健康管理が目的で四季を通して実行して来ました。実践が長つづき出来たのも、高齢者マラソン、桃源郷マラソン等に参加したいとか、各種の研修旅行等に参加して豊かな人生を生きたいという希望が心のささえとなって長つづきが出来、今日の健康が得られたことを信じています。目的遂行の為に少々の怠り心も克服出来るのではないのでしょうか。何事も長つづきさせることが大切であることはお互い承知しているものの、実践が出来ないのが人情。この怠り心を乗り越える心構えが幸せをもたらすものと知るべきである。

我々は常に前向きに人生を考え健康作りに意欲的に取り組み、幸せな人生を送ることにつとめましよう。

二、身体を動かす

橋本いよさんは、明治三十五年一月八日生れの七十九歳。

明治生れの気骨はこうだ、といわんばかりに、朝起きるから夜寝る



まで、とにかくこまめに体を動かします。家業である風呂屋さんの番台をあずかって、もうかなり久しいものですが、老若男女様々な人々と接する機会が、お年には見えない、いよさんの若さを保つ秘けつとなっているのでしょうか。長生きのひけつとなると、食生活についても関心の寄せられるところですが、いよさんによると、決して大食せず、三度／＼の食事を菜食を中心にして、必ずとることでそうです。

軽食と身体を動かすこと——この辺に長生きのヒントがあるのかも知れません。

老人ゲートボール

大会開催される

去る八月二十六日谷村第一小学校々庭に於いて都留市老人ゲートボール大会が開催されました。朝九時の受付を待ちきれず市内



各地から出場参加チームが詰めかけ試合開始の十時には関係者一六〇名が集まり、内藤教育長、大野市老連会長のあいさつに続き試合が始められ午後三時すぎまで熱戦が繰り広げられました。その結果古川渡Aチームが優勝、古川渡Bチームが準優勝し十月二日甲府市で開催される県老連主催の大会の出場権を獲得しました。

なお教育委員会所属の体育指導員によるゲートボール教室も行なわれ多大な成果を挙げました。当日ご協力いただいた関係者の方々本当にありがとうございます。

古川渡A、古川渡Bの決勝戦は行なわず上位点の古川渡Aを優勝古川渡Bを準優勝と認定しました。三位には井倉チーム、四位には仲町Bチームがはいりました。