

今日も楽しく

西浜町 宮坂 美樹

病気は、風邪ぐらいしかか
った事がなかった私が、今から
五年前更年期を迎えた時期に、
新しい仕事、愛犬の死などが重
なり体調を壊してしまいました。
仕事もできなくなり、今まで
楽しんでいた趣味も辛くなり、
身動きができなくなりました。
エネルギーが尽きてしまったの
です。
病院通いと、家族に見守られ
てどうにか過ごす日々が、三年
続きました。
少しずつ、朝起きて三食取り
夜は寝る、という当たり前の生
活が出来るようになったころ、
何かをしたいと思えるようにな



りました。社会との関わりを一
切していませんでしたので、ま
ず始めたのが図書館でのボラン
ティアでした。月一回の短い時
間でしたが、初めはクタクタに
疲れてしまったのが、回を重ね
るごとにへたり込まなくなりま

した。体力もつけないけれど、
歩くようになり、周りの景色を
楽しむ事も出来るようになりま
した。昨年からは、町の公民館
講座に参加し、今までしたこと
のない事にチャレンジしました。
途中で挫折してしまつた講座も
あったのですが、これからの楽
しみになりそうな講座にも出会
えました。受講生の方々は、私
の子どもの年齢から親の世代ま
で幅広く、みなさんからエネル
ギーを分けていただいています。
今年もチャレンジしています。
ミーハーの私は、テレビでい
いと言われるとすぐに取り入れ
てみようと思います。今は、塩麴
しょうゆ麹にはまっています。
魚、肉を漬けて込んで柔らかく美
味しく頂いています。料理にも
使い、薬に美味しく頂けるとい
いことづくめです。家庭にいる
時間が多くなりましたので、畑
で採れる野菜の酢漬けや栗の渋



皮煮などにもトライしました。
病気になる事はとても切ない
事でしたが、それを乗り越えた
今、毎日元気で楽しく暮らせる
ことがありがたく、感謝の気持
でいっぱいです。話を聞き、今
までの自分を見直す機会をくだ
さつた病院の先生、温かく見守
ってくれた家族、そしていつも
と変わらず接してくれた友、全
てに感謝しています。
そして今、新しい家族(愛犬)
も増えて、
朝夕の散歩
の折に見る
諏訪湖の景
色の美しさに見惚れています。
四季折々の景色、味覚、家族や
友との語らい、趣味、バイト、
ボランティアと毎日楽しく過ご
しています。
家族も私も元気でいられる今
が、本当に幸せです。

■諏訪湖博物館の2月の休館日は、4・12・18・25日です。

わたしの健康づくり ~病気をのりこえて~

ラジオ体操で健康づくりを

西豊町 笠原 則恵



私の健康管理者は私です。そ
してあなたの健康指導員はあな
たです。

「まもなく六時半、ラジオ体
操の時間です」アナウンサーの
お知らせのあと、聞きなれた音
楽と共にラジオ体操が始まりま
す。私は今、ラジオ体操信金湖
浜支店会場の指導員をしていま
す。長女が小学六年生の時から
ですから、もう三十六年になり
ました。この間、平成十五年に
は全国表彰という褒美をいた
だきました。もちろんこれは、
「明るい町・スポーツの町運動」
の一環としての行政のテコ入れ
と、下諏訪町の「ラジオ体操会」
発足後、五十有余年の歴史を積
み重ねてきた先輩や多くの方々

のお陰によるものです。

平成二十四年四月一日の初日
には、昨年のラジオ体操仲間が
集まり、賑やかに始まりまし
す。第一体操、背伸びの運動から深
呼吸まで、十三の動きがありま
す。第二体操も、軽く両足跳び
から深呼吸まで、十三の動きが
あります。

それぞれ、どこの筋肉が働い
ているか意識しながら、体操す
ることが大切です。寒い時期で
も気を入れて体操すると、結構
体がほてってきます。

この後、私が大切にしている
ことがあります。体操に出でき
てくれた仲間と一緒にウォーキ
ングです。諏訪湖まで行く四、
五百メートルの距離を、おしゃ
べりしながら、時には大声で笑
ったりして…。これは、大変健

康に役立っていると思います。

私たちの町には、下諏訪中学
校庭・下諏訪南小学校庭・子育て
ふれあいセンター・諏訪信用金
庫湖浜支店・高木津島神社・高
木橋本政屋・下諏訪北小学校庭・
春宮境内・あすなる公園、以上
九つの会場があります。
今年も四月一日から始まると
思いますので、是非参加してみ
てください。元氣になり、お友
だちもでき、一日を健やかに過
ごせます。

私の健康法は、「よく食べ、
よく動き、よく寝る」ことです。
三度の食事を作り、掃除、洗濯
をし、暇があればマレットゴル
フ、週二日のママさんバレー。
最近コーラスの会にも入れてい
ただきました。こんなことは健
康だからできる、というよりは、
こんなことをしているから元氣
で居られるのだと思っています。
やってみましょう今!
お腹と胸をめいっぱい大きくふ
くらめ、次に、静かに息を全部

吐き出します。これを三回やる
だけでも、立派な心肺運動にな
ります。心配しないでやってみ
てください。階段の上り下りで息が
弾んだときやってみてください。
驚くほど楽になります。
「ずく無し」は健康の敵です。
考えること、歩くこと、体を動
かすこと、全てあなたの健康に
つながります。
もう一度、大きく深呼吸して
みましょう、あなたの健康のた
めに。



ラジオ体操会のスタート (信金前)

わたしの健康づくり ~ラジオ体操から始まる~