

長寿めざして、今!! 健康づくり 8月号

♪夏まつり 宵かがり 胸のたかなりに あわせて 八月は夢花火 私の心は夏模様♪ なんとなく、井上陽水の少年時代を口ずさむ季節ですね。会員の皆様、熱中症対策を充分行い、くれぐれもご自愛ください
今月のテーマは、「美しく健やかに生き続け 100 歳をたのしむ」



自転車アメリカ大陸横断！
70 過ぎて夢を叶えた男が語る

日々バイタリティにあふれて過ごす秘訣はシニア向けの趣味やツアーなど、同じ年代の人の集まるのもいいが、むしろ、いろいろな年代の人と交流することだと思います。僕は、時には若者たちと一緒に集まって呑んだりしています。



身だしなみが大事

私たち日本人は「見た目より中身だね」と、言いがちですが、結構見た目も大事です。某大学の研究では、

～「自転車アメリカ大陸横断！夢を叶えた男 75 歳」一部抜粋～ < K. T 保健師 >

より見た目が若い方が長生きしたという結果が出ています。容姿というのではなく身だしなみです。いわゆる『心の健康』です。ただ、気持ちはあっても体がついてこない、そのギャップはどうすればいいのか。



太腿の筋肉を付け、骨折を予防し、
元気に歩き続けられるように

誰でも『今』が一番若いわけです。動けるときに動かないと後悔します。前号で紹介した小林医師が勧めるのがスクワット。肛門に力を入れるように意識し、1 日 10 回の『ゆるスクワット』を続けましょう！
～鎌田 実医師曰く「貯金より貯筋」～

支部だより

第 143 回 みちくさ会(歩こう会)の報告です

◆第 143 回みちくさ会 とき：5月30日(木) コース：「ミツバツツジと高尾山」

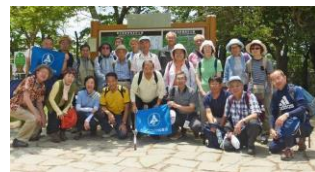
京王線・高尾山口駅→清滝駅→(ケーブルカー)→高尾山駅→1号路→薬王院→高尾山頂(昼食)→1号路→高尾山駅→(ケーブルカー・エコリフト)→清滝駅(解散)(約5km)

前日の悪天候から一転して晴天となり、高尾山口駅に健脚自慢(?)の23名が集合、まずは、清滝駅からケーブルカーで高尾山駅まで上り、1号路「表参道コース」をゆっくりと進みます。ゆるやかな女坂を歩いて薬王院に到着、本日の安全を

祈願して全員で記念撮影。一人の脱落者もなく12時には高尾山頂に到着、残念ながら富士山を望むことはできませんでしたが、山頂は大変な混雑でした。

30分程昼食休憩をとった後、ほぼ同じルートで下山を開始、足に若干の疲労感もあり、足元に気を付けながら、ゆっくりと歩きました。

高尾山駅からの下りは、多くの参加者がケーブルカーではなくエコリフトを利用、爽やかな風に吹かれながらの心地よい下山となりました。



各種行事のご案内

◆第 144 回みちくさ会

実施日：9月28日(土) 10時30分

都営地下鉄新宿線 東大島駅集合

日程を変更していますので、ご注意ください。

コース：時代小説でお馴染みの「小名木川今昔」です

※事前申し込みは不要、会員・ご家族ならどなたでも参加できます。

◆女性会員懇談会

実施日：9月4日(水) 場所：国会議事堂(参議院)見学、他

※女性会員には、直接ご案内します。

今回は、関東6支部の女性会員にも参加いただきます。

◆65歳・70歳節目懇談会

実施日：10月5日(土) 場所：池袋・サンシャイン 60 57階

※対象の会員には、直接ご案内します。

