



自宅で栽培のゴーヤを手にする千秋さん

当コーナーでは松愛会設立50周年事業の一環として日頃から健康維持・増進に努めておられる方をシリーズでご紹介しています。

今月のテーマ 健康さんは『千秋 賢さん』です。

第2回レポーター 古川哲朗 鶴若 計子

～今回はご自宅に訪問し、お元気な85歳の千秋さんに日常生活で心掛けていることを伺いました。～



後列右からお二人目が千秋さん

(1) 規則正しい生活と栄養のバランスの取れた食事

7時朝食(牛乳、ヨーグルト、野菜サラダ、食パン)

12時昼食(麺類が多い)

18時夕食(魚、肉、野菜等)晩酌も最近は毎日1合ほど

・早寝早起きを心がけており、9時に就寝4時半に起床し、散歩など戸外での活動を開始。

(2) 歩くこと、運動を続けること

・通常は5時半～7時 朝の散歩(約5Km)と近くの東調布公園でのラジオ体操に参加。

・東京ハイキングクラブ(パナソニック OB)と山水会(近所の会)に月1回参加。

・山遊会(近所の会)と山酔会(松愛会の横浜支部)と山楽隊(パナソニック OB)に月1回参加し、山歩き。

・最低1万歩/日は歩き、ハイキングや山歩きを併せると【1万4千歩/日】。

(3) 人との交わりを積極的に行い進んで役割を引き受ける

・今はコロナにより一時中止も多いが、色々な会合に積極的に参加。松愛会活動も、支部大会、新春懇親会や社会見学会等にはほとんど出席。

・パナソニック OB で作った会(出身の電機事業部営業) 東京・名古屋・大阪、又、北海道OB会にも参加。

・近所の仲間とのバス旅行等にも参加。

(4) 運動や活動を続けるコツ

・歩数はここ30年程、毎日記録してパソコンに保存。

・あらゆる行事にカメラを持参ビデオに編集 YouTube に掲載。

・毎朝、体温・血圧を測定しノートに記録。

・山水会、東京ハイキングクラブ、山遊会、海外旅行と山歩きについては日記帳代わりに HP を作成。

千秋さん曰く、健康に過ごす為には規則正しい生活、運動(特に歩くこと)、人との交わりが基本だと考えています。香川県に生まれ、中学・高校時代に毎日の通学に片道3~4Km歩いていたのが健康の基になったのではないかと語られました。また、健康に育ててもらった両親に感謝していますと話されていました。傍らでニコニコ微笑んでご協力いただきました奥様には厚く感謝いたします。

支部からのお願い

○「みんなで“AKARI”アクション」へのご協力のお願い

松愛会では、「みんなで“AKARI”アクション」リサイクル募金活動を全国で展開中です。この募金は、みなさんの読み終えた本やリサイクル品をご寄付いただくことにより、世界中の無電化地域にソーラーランタン(あかり)をお届けし、あかりの輪を広げていく活動です。同梱していますチラシをご覧くださいご協力をお願いします。

○個人認証の登録のお願い

個人認証登録をしていただきますと、①会員の訃報情報②会員の動静③特典情報など会員限定のコンテンツを見ることができます。特に「Buy Panasonic」キャンペーンに参加するためには認証が必要になります。パソコンや携帯電話のメールアドレスをお持ちの方でまだ登録されていない方はこの機会に是非登録をお願いいたします。

【手続き方法】松愛会ホームページを開き、トップページ右側上段にある「個人認証登録」ボタンをクリックしてご自身でご登録ください。

おわかりにくい方は支部長又は支部役員にお問い合わせください。



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

会員の動き

2022年8月 — 9月

● 転入 西川 宏 東京東地区(北区) ← 大阪市内支部

● 転出 馬場辰巳 東京北地区(板橋区) → 東北支部