

# 私はこうして

# 暑い夏を乗り切る!



みなさんはこの暑い夏をどのように過ごされてきましたか？ 例年より早い梅雨明けと共にやってきた猛暑にうんざりされた方も多いかと思えます。

さて、今月号では、こうした夏をいろいろ工夫して、積極的に、また暑さを上手にしのいで過ごしている方々にお話を伺ってきました。これからの残暑に向け、参考にしてみたいかがでしょうか。

## 元気ハツラツPU体操

### パワーアップかみさわ

毎週月曜日の午後、上沢3丁目集会所から軽快な音楽が聞こえてきます。室内では、集会所周辺の方々が、リズムに合わせて体を動かしています。

心地よい汗が出るくらいの穏やかな体操ですが、30分ほどの運動で心身ともにリラックスするそうです。

いつでも、いつまでも元気であることを願い、サークルの皆さんは体操に励んでいます。



## 楽しくプレーを

野本 昌子さん(関沢2)

私の健康法は、スポーツをやることです。



一つはゴルフで、もう一つはグラウンドゴルフ。特にグラウンドゴルフは、ホールインワンが出た時はうれしくて快感を覚えます。今40人くらいの仲間がいます。冗談を言いながらのプレーは楽しいです。

ゴルフはなかなか上手になれず、一時はクラブをバッグごと捨てたこともあります。でも、友だちとプレーすることが楽しいから、夢ももう一度！でまた始めました。主人も一生懸命教えてくれます。

## 80歳を超えて

仕事に踊りだ

Sさん(鶴馬)

Sさん(写真左)は、いつも立ち姿がおきれいで、着物を召している時は振り返ってしまうくらいの形の良さ。夏もお元気の秘訣を聞いてみました。

「今でも無理のない仕事しながら、日本舞踊を30年以上続けています。仕事や踊りで忙しくしていることが一番の秘訣かもしれません。夏疲れた時は鰻やたんぱく質を摂り、疲れていても口紅くらいはつけています。」



背筋すっきり答えていただきました。