

# 百まで生きる

## 私の健康法

浜田広信 (植田)

私は明治三十一年六月生まれで、今年八十八歳になる。人生八十年を目標に生きてきたところが、八十年はいつの間にか過ぎ八十八歳になっていた。こうなると欲ができて、後わずか十二年で百歳になる。それまで生きよう、頑張ろう。それには、それ相当の健康法がいる。自分の体は自分で守らねばならぬ。

私は朝四時ごろに目が覚める。毎朝、自分の腹を三十分ぐらい揉みまたは擦る。御承知のとおり腹にはあらゆる機能が集中しており、揉むことによりその働きを助ける。



「ほのぼのの広場」に、あなたの身の回りのほのぼのとした話題や我が家の自慢料理、読書の感想など、お気軽に投稿ください。

▼投稿先・〒783 南園市大塚甲一三〇一 南園市役所内広報委員会まで。



それは先年、県外の人がラジオで放送していた。以来二年余り私はまねをして実行している。この運動は金も要らず、時間も余り食わない。それに今すぐだれにもできない運動である。

これを実行すると便通を催し定期的に排便する。私が掛かり付けの医師に話したところ、「それは胃腸に圧迫を加えて腸の活動を助長するので、宿便を排出する効果がある。便通が定期的にあると血圧が下がり平常化する。ぜひ続けてやりなさい」とのアドバイスを受けた。

それで、皆さんにこの運動をお勧めする。血圧が平常化することがうれしい。それがためか私は血圧は高くも低くもない平常だ。腹をさす運動も三十分ぐらいで短いようだが、実際やってみると長い。私はラジオに合わせてやる(隣家に迷惑をかける所はイヤホンを耳に当てる)。または、一から五十まで数を数え繰り返し腹をさすか揉む。終われば軽いラジオ体操をする。

一滴も飲まん。たばこは若いときから吸わない。しかし、栄養食にはかなり気を配っている。昨年保健婦さんが巡回に来たとき褒められた。夜は養命酒をグラスに三杯ぐらい飲んでいる。私は内臓はどこも悪くない。

腹を立てんこと、くよくよせんこと、毎日魚を釣ることを考えている。目標は今のところ百歳までだが、百歳がきたらまた新しい欲が出るかも知れん。「やがて死ぬ気色も見えぬ蟬の声」

敬老の日に

謎点 子答栗(植田)

解説



ご家庭で話し合って答えてください。答えはこの広報に出ています。

●もんだい・第〇回南園市演芸大会が十月十二日、市民体育館で開かれました。

●しめきり・11月15日

●あて先・〒783 南園市大塚甲一三〇一 南園市役所内広報委員会親子クイズ係

●答えのハガキには必ず、住所氏名、年齢、職業を書いてください。

●賞品・正解者の中から抽選で五人に図書券を進呈。

第176回当選者発表(敬称略)

(応募総数43通)

●答え・①②③④⑤

●当選者五人

門脇えり(浜改田)

杉原広美(岡豊町中島)

西村孔一(岡豊町浦原)

前田香代(片山)

溝淵 瑞(浜改田)