

# 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、自分の腹を三千分ぐらいために擦る。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。

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。

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特に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。

私は、夏はこの運動が終われば朝の五時ごろから畠に出で野菜の世話をす。九時ごろ朝食を食べ、日中は休

み昼寝もある。

食事はご飯を少なめに野菜をなるべく多く取る。特に生野菜を食

べ肉は少なめに魚を多く取る。酒は十年ぐら

い放送していた。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る運動である。

腹をさする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るか揉む。終われば軽いラジオ体操をする。

私は、夏はこの運動が終われば朝の五時ごろから畠に出で野菜の世話をす。九時ごろ朝食を食べ、日中は休み昼寝もある。

食事はご飯を少なめに野菜をなるべく多く取る。特に生野菜を食べ肉は少なめに魚を多く取る。酒は十年ぐら

い一滴も飲まん。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。昨年も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。

腹を立てること、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。「やがて死ぬ氣色も見えぬ蟬の声」

敬老の日に

■はじめより・11月15日

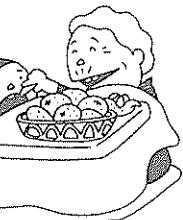
■もんたい・第〇回南国市演芸大会が十月十二日、市民体育館で開かれました。

■あて先・〒783 南国市大

橋甲二三〇一 南国市役所内広報委員会親子クイズ係

■答えるハガキには必ず、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。



## ほのぼの広場

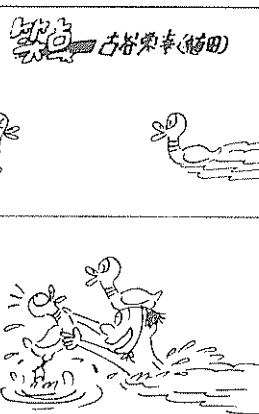
『ほのぼの広場』に、あなた身の回りのほのぼのとした話題や我が家のお漫料理、読書の感想など、お気軽にどうぞ投稿ください。

▼投稿先・〒783 南国市大塙甲二三〇一 南国市役所内広報委員会まで。

私は、夏はこの運動が終われば朝の五時ごろから畠に出で野菜の世話をす。九時ごろ朝食を食べ、日中は休み昼寝もある。

食事はご飯を少なめに野菜をなるべく多く取る。特に生野菜を食

べ肉は少なめに魚を多く取る。酒は十年ぐら



### 解禁

第176回当選者発表 敬称略  
■答える（応募総数43通）  
■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（岡豊町蒲原）  
前田香代（芦山）  
溝瀬瑞（浜改田）

