



北川原 兵頭 朋子

# 随想 私の健康法

3年前、バレーボールをしていて、アキレス腱を切ってしまいました。半年は運動をしなかつたため、見事に太ってしまいました。人間ドックで、「脂肪肝」と初めて診断され、ショックでした。でも、確かに心当たりはあり、胸の下辺りが出てきたなど感じていました。これが、内臓脂肪、体に悪い脂肪なんだなど。

それから、日に日に体重が増え、危機感を覚えました。体を動かすのはしんどいし、服は合わなくなるし、20年ぶ

りに会った友達からは、「どちら様ですか。」と言われるし、いいことは何一つありません。

やつとダイエットをする気になりました。しかし、食べることが大好きな私には、運動しか考えられません。そこで、始めたのが水泳です。

週に1、2回アクアパレックに通っています。1時間250円なので安いし、短い時間で済みます。泳ぐのは、30分で1キロメートル。ゆっくりですが、自分にしては、

これが精一杯。泳いだ後は、全身に少しですが筋力がついた感じがします。それに、少し動くとすぐ汗が出るようになります。血液の循環がよくなりました。何よりもうれしいのが、脚の関節痛が無くなったことです。そして、体重も1年間で8キロも減りました。

もう一つは、週に一度の楽しいレクバレーです。失敗してもあまり気兼ねをすることもなく、珍プレー続出。いつも笑いが絶えません。チームのみんなは素早く動きボール

をつなぎます。それが刺激とあって、自分も頑張つて拾うぞ、と闘志がわきます。楽しみながら体を動かし、ストレスも発散でき、言うことなしです。

水泳とレクバレー、そして、たくさん水を飲むこと、今がこれからの健康法ですが、これからの健康に気を配り、充実した毎日を過ごしたいと思っています。



## 1歳ですよろしく



おねえちゃんとなかよくすすくすくそだってね。

平成18年4月10日  
父 弘次 さん  
母 亜計実 さん

しまだ まこ ちゃん  
**島田真瑚** ちゃん  
(北黒田)



喜予の笑顔は最高♡皆幸せです。ありがとうございます。

平成18年4月25日  
父 浩司 さん  
母 旬 さん

ほんだ きよ ちゃん  
**本田喜予** ちゃん  
(徳丸)



お姉ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡

平成18年4月12日  
父 大輔 さん  
母 郁恵 さん

きむら いな ちゃん  
**木村玲那** ちゃん  
(西古泉)



元気でたくましく、すすくすく育ってね。

平成18年4月11日  
父 満夫 さん  
母 富子 さん

よこい りく くん  
**横井凜空** くん  
(北川原)

5月に1歳になられるお子さんの写真を募集しています。背景が明るい横長の写真をお持ちのうえ、4月2日(月)～9日(月)の執務時間中に役場3階総務課広報情報管理係へ(先着6名まで)。

### お詫びと訂正

広報まさき3月号と一緒に配りした平成18年度「税の作品集」22ページ中、習字部門作成者、郷田千遥さん、大政令奈さん、仙波和佳奈さんの学校名は、岡田小学校の誤りでした。広報で訂正させていただき、深くお詫び申し上げます。

松前町租税教育推進協議会

