

私の健康自慢

「私の健康法」

(株) 荻野製作所

阿久津トミ子



貼って赤くかぶれたり、健康体操の真似をしたり、自分で出来る範囲はひと通り挑戦しました。私をよく知る人は次ぎから次ぎへと何でもよくするねと、半分呆れて笑っています。

私の健康法は、リンパマッサージと温泉、それに極めつけの調理法！鉄鍋で調理することで、必然的に鉄分を補給する事です。現在は、健康に関する情報がテレビ、雑誌等で溢れており、何をすればいいの？と一言一語感じではないかと思えます。私の実行した一例をあげると、*ビール酵母*焼き梅干*アロエ*よもぎ粥*カスピカイヨーグルト*酢卵飲料*プロポリス*ローヤルゼリー、まだまだ思い出せないくらいあります。皆さんも一つや二つは、思いあたる物があるのではないのでしょうか。

子供の頃から痩せていた私は、「食べさせない子みたいで恥ずかしい」と言われていました。会社の健康診断でもつい2〜3年前までは、標準体重に対してマイナス気味で、これ幸いとはばかり、好きなものを食べ放題、飲み放題、どうしたら太るの？と真剣に思っていたなつかしい時代、それが祟ったのか今度は、体重はプラスへと変身してしまい、今度はどうしたら痩せるの？とこれまた真剣に悩んでいます。元氣であればいいとは思いますが今までの服が着られる位体重を減らしたいと思っています。痩せる為の努力もテレビ等で良いと紹介されるものは、ひと通り試しましたが効果は、テレビのようには、行きません。お腹にテレホンカードを

ます。そんな私の結論は、①体を温めて冷やさない事 ②血液(リンパ)の流れを良くする事 以上の結果、代謝がよくなり健康に過ごせることどりがきました。方法は、良いとされる事で、長続きする物が自分に一番適している事なので探してみてください。

鉄鍋は、スキ焼きの鉄鍋を使っています。皆さんの自宅でも流しの下で眠っていませんか？煮物、炒め物、玉子焼き、テンプラほとんどこの鉄鍋で事足りります。但し鍋の大きさを2〜3人向きです。コツは、すぐ使えるように、コンロの上に常時出して置く事。サビが気になる時は、食用油をキッチンペーパーで薄くのばします。



温泉は旅先でも探してほとんど入ります。特に露天風呂(もちろん天然)が大好きです。温泉情報をお持ちの全国の組合員の方、ぜひ私に知らせて下さい。楽しみにお待ちしております。

E-mail: takutu@ogino-s.co.jp

健康からのお知らせ

「介護支援指導教室」開催のご案内

新規保健事業として、「寝たきりにならない・させない介護教室」を貴方のお住まいの近くで開催しますので是非一度ご参加してください。

日本では、病気になるたら安静第一、脳卒中で半身不随になったりすると、本人も周りも寝たきり扱いで至れり尽きせりの介護をして、その結果本当に寝たきりになります。寝たきりにさせてしまうことが実際よくあります。このような療養観や介護観が寝たきりをつくってきた反省から、これを改める必要性からも導入した介護支援教室です。

全国での年間開催予定日・場所は別途お知らせしますが、当面左記にて開催します。詳しくは事業所の保険事務担当者あるいは健保事務局にお問い合わせください。

〈開催日〉

● 4月24日(土)

● 5月8日(土)

● 5月15日(土)

〈開催場所〉

大阪府 栃木県宇都宮市

埼玉県川越市(または所沢市)

各種ご投稿お待ちしております！

●お気軽にご応募ください

わが家(私の)の健康自慢/絵や写真など趣味の作品/職場の○○自慢/スポーツや文化の各種サークル活動の紹介/職場のホープさん、アイドルさん/その他

●原稿内容について

原稿文は600〜700字くらいにまとめて、内容に関連する写真や資料、投稿者の写真など2〜3枚を添付してください。

●薄謝進呈します

ご応募の方には、もちろん薄謝を差し上げます。また、採用文は次号以降に掲載させていただきます。

●応募締切日 平成16年5月31日(月)

●応募宛て先 〒531-0071 大阪市北区中津3-10-4-202号 ダイハツ系連合健康保険組合 保健事業係宛 (ご応募の原稿、写真は返却できませんので、あらかじめご了承ください。)