



# きままに川柳

お題「運動」

# お便り日和

テーマ「私の健康法」

## 自転車

星くず(泉町)

平坦な土地に住んでいる私は、半径一キロ以内は自転車で移動。買い物、金融機関、よほどの坂でなければどこへでも。雨の日でも小雨なら何のその。ほどの荷物も前後に載せられて、風を切って走るの爽快なもの。ある日、子どもの同級生の母親から「あなた運転免許ないの？」

「あるよ」

「じゃ、車ないんだ」

「ペッツが一台、箱にしまっただけのわ！」

何と言われても、エコにも健康にもよい自転車は、わが家の「足」です。

エアロビの身体踊らず肉躍る

医者通いバスを横目に歩きなば

上り下り運動兼ねて宮参り

体操し元気で長寿心がけ

運動の後で食べ過ぎまた太る

良薬はラジオ体操癖になり

背をのびし足腰きたえ若返る

運動とオシャベリ楽しスポーツジム

## 思わぬ健康法

チャリ太郎(土岐津町)

先日、瑞浪市の家電量販店に行こうとしたとき、ふと「自転車で行けるかな？」と思いつき、通勤で使っているママチャリをこぎ出しました。家電量販店Kへ約30分かかって到着。目的のものを買って帰ろうとするも、取り扱っていないとのこと。やむなく家電量販店Eへ。そこも同様、商品がなく今度はYへ。Yにもなくそこであきらめ帰宅。ただの1時間30分の自転車旅になりましたが、程よい運動量で妙に爽快感が。体に良さそうなので、来週は多治見のJなどを考え中です。

月丘夢子

歩行する子

丹羽つね代

ラン

マスお

ジョージ

足立昌代

かずえ

## ノルディックウォーキング

M K

20代の頃の体重は50キロ以下だった私。何十年で体重は15キロオーバーとなり、顔も体型も変わってしまった。標準体重+10%を超えた頃から血液検査で基準値からはみ出す項目が出てきたため、お金を使わずに何か続けられる運動をと思い立つ。以前、公民館活動で購入していたノルディックウォーキングのポールを使い、アップダウンが適当にある陶史の森の中を歩いています。春から体重が4キロ落ちて体調も良くなりました。

## スロージョギング

あけ(妻木町)

テレビや雑誌などで〇〇健康法というものを目にするたびに、興味を持ってトライしてみるものの、どれもなかなか続かなかった私ですが、唯一スロージョギングだけは長く続けられています。気が向かない日は無理に歩かない、疲れたら歩くといった感じで、自分のペースでやれています。痩せるほどの効果は出ていませんが、きつい運動ではなくストレスをためずにできるので、いい気分転換にもなっています。

### 11月1日号の投稿募集

お便りテーマは「秋のお出掛け」です。行楽シーズン真っ盛り。皆さん、どこへお出掛けしますか(しましたか)。200字以内(タイトル別)でお寄せください。

川柳のお題は「読書」です。  
(1人1句)

締め切りは10月20日(月)です。

#### ■応募・問い合わせ

住所・氏名またはペンネームを明記し、秘書広報課広報広聴係へ。

〒509-5192(住所不要)

☎ 1111(内線185) / FAX 7763

✉ koho@city.toki.lg.jp

※応募多数の場合は採用されない場合があります。また、お便りについては、採用に当たり趣旨を変えない程度で表現を変更する場合がありますので、ご了承ください。掲載の際に投稿者へのご連絡は行っていません。