

随想

第174回

十九日は、敬老の日であります。

高齢社会の出現は、平和で豊かな社会の象徴であり、わが国が世界一の長寿国となりましたことは、誠に喜ばしいことであります。

本市では、かねて「健やかな長寿社会づくり」を進めております。

ちなみに、百歳以上の市民は、数年の間に四倍ほどとなり、現在十数名おられますし、全寿を迎えられる九十歳の方も同様に百数十名おられ、おめでたいことであります。

健やかな長寿社会とは、できるだけ元気に長生きしていただくことであり、幸せの源泉であります。

メタボリック・シンドローム（高血圧や糖尿、高脂血症、ウエストの太さなどが重なった症状）が問題とされ、健康診断や検診で重視されるようであります。

昔から「腹八分に病なし」といわれますが、規則正しい生活で、休息と摂生を心掛け、自分の体力に合った適度の仕事を続けることが、健康の秘訣ではないでしょうか。

さて、休耕田など荒れた田



退職後の長い年月を、いかに健康で有意義に過ごせるかが問われる時代がやって来たと存じます。

幸せの根源は、まず健康で生き甲斐を持つことであります。

本市では、特色ある公民館づくりや軽スポーツ施設の建設を進めており、生涯学習の理念に基づき、趣味や学習を通して、生涯現役の理想を追求する中で、市民各位の健康

健康寿命80歳社会を!!

「時持ち」ということ

土岐市長

塚本保夫

の維持増進に寄与できたらと願っております。

さらに、新たな取り組みとして、水中歩行による温泉療法施設の建設に取り組んでおります。

一般論として、胴体と大腿部をつなぐ「大腰筋」という重要な筋肉により私たちは便利に歩行できますが、加齢によりこれが弱まりますと摺り足となり、少しの障害物でも躓き、転倒し骨折して寝たきりになるケースが多々あります。

しかし、水中歩行では浮力が働き、地上と異なり足に負担を掛けずに歩行ができますので、大腰筋の強化に大きな効果があり、足腰がしつかりとして自由に歩けるようになるといわれます。

本市では「健やかな長寿社会づくり」の理念に基づき、美容と健康の中部圏での一大スポットを目指して、濃南地

また、市民各位の利便を図るため、市内各地から市民バス（一乗車百円のワンコインバス）の路線を用意し、ご利用いただけるようにしたいと考えております。

最後に、お願いでございますが、それは、日量百トン余の湯が自噴してあります曾木温泉の湯についてであります。

今までは、タンクローリーで病院や福祉施設に運び、浴槽で利用する以外は「たれ流し」でありましたので、温泉の本格利用までの間は、温泉の泉質の良さを市民の皆様が知っていただくため、自由にご利用いただいておりますが、来年四月以降の本格稼働に伴い、有料の温泉スタンドをご用意いたしますので、ご希望の方はそれをご利用いただければと存じます。

「（仮称）クアハウス曾木」の正式名称を「バーデンパークSOG」と決定いたしました。本紙十頁をご参照ください。