

体力づくりは年齢に合わせて

足腰を鍛えましょう

老化はだれも避けられないのですが、体力や気力の減退は防ぎたいものです。そのためには、趣味やスポーツに親しむことは最高の良薬と言えます。

人間の体の働きが最も活発なのは、二十五歳ぐらいまでであると言われ、この年齢を境に下り坂に

向かいます。

加齢とともに起こる体の諸機能の衰えを防ぐためにも、積極的に鍛錬しましょう。普通、健康を維持するためには少なくとも一日に三時間は多少汗ばむ程度の運動が必要と言われていますが、これを行わない場合には、背中や腰の筋肉が弱くなったりして、腰痛などが起こりやすくなります。

心身の老化防止のためにも積極

的に運動をし、体力づくりに心がけましょう。

スポーツを始める前に

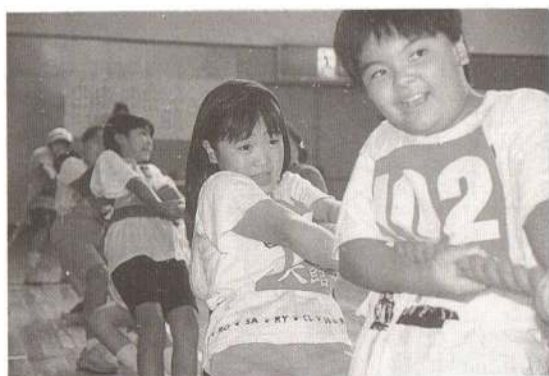
やみくもに運動をすることは危険です。必ず医師に相談するか事前に健康相談をすることが大切です。医師から異常なしと言われたら、自分の年齢、体力の弱点などを考え種目を決定しましょう。体力には個人差がありますが、初めは無理せず、少しずつからだを動かしましょう。何よりも、長続きさせることが大切です。

男		女	
竹村吉四郎さん (隼人町・97歳)	横綱	畠山サンさん (曲田・101歳)	横綱
貝森三太郎さん (獅子ヶ森・97歳)	大関	阿部ヨ子さん (本郷下・101歳)	大関
花田平藏さん (沢尻・96歳)	関脇	伊藤 隆さん (橋桁・100歳)	関脇
伊藤幸二郎さん (小館町・96歳)	小結	三澤ミヨさん (中神明町・99歳)	小結
笹谷朋三さん (長倉町・95歳)	前頭1	恒谷ハマさん (桜町・99歳)	前頭1
小林忠雄さん (天神町・95歳)	2	高橋モリさん (天下町・99歳)	2
武田長松さん (大披・94歳)	3	菅原ハルさん (松木・99歳)	3
佐藤重治さん (清水町・94歳)	4	田中シエさん (下代野・98歳)	4
富樫一雄さん (板沢・93歳)	5	大野 道さん (神山・98歳)	5
佐藤源太郎さん (たつみ町・93歳)	6	佐藤ヤエさん (豊町・98歳)	6
奈良福助さん (長面・93歳)	7	小笠原イクさん (天下町・98歳)	7
荒川 豊さん (有浦4丁目・92歳)	8	山内クニさん (大茂内・97歳)	8
小林多治兵衛さん (向羽立・92歳)	9	蛇川キエさん (沼館・97歳)	9
山内利兵衛さん (岩本・92歳)	10	田村ユキさん (中道・97歳)	10
長野養藏さん (城西町・92歳)	11	千葉ハツさん (中道・97歳)	11
安部金五郎さん (片山4丁目・92歳)	12	佐々木カネさん (本郷上・97歳)	12
笹嶋信一さん (白沢・91歳)	13	木村アキさん (花園団地・96歳)	13
太田見富也さん (田代町・91歳)	14	畠山サキさん (別所・96歳)	14
田山喜代治さん (沼館・91歳)	15	浅野マサさん (十二所・96歳)	15
長内亥之助さん (橋桁・91歳)	16	下遠キサさん (桂城・96歳)	16

大館市長寿番付

平成七年九月一日現在

スポレク・フォト

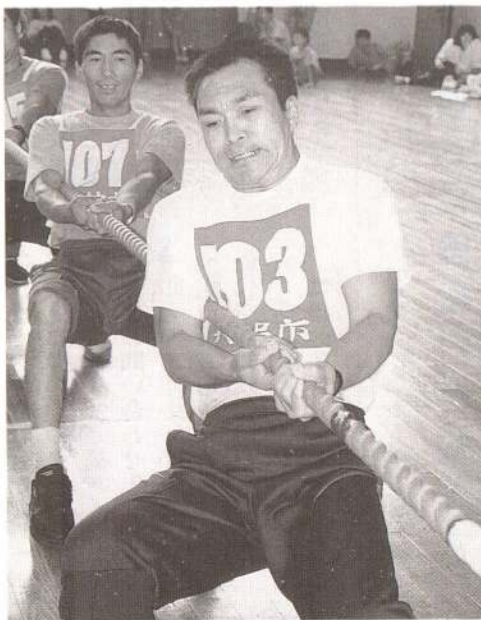


▲ 子どもたちも元気いっぱいの綱引き



▲ みごとにブロックが決まる (ソフトバレーボール)

▶ 地区代表として力と力のぶっつけ合い



第四回大館市スポーツ・レクリエーション祭が九月三日開催されました。当日はあいにくの雨天ということで屋外種目が中止となりましたが、綱引きや八人制バレーボールなどの競技では市内十三地区の体育・スポーツ振興会の代表としてはつらつとしたプレーをしていました。