

運動不足は肥満や成人病を誘因する元凶とはいえ、急に激しいスポーツを断続的に行うのは、疲労として残ったり心臓などに負担をかけることになるので、要注意です。

肝心なのは、現代人特有の動かなすぎを取り除いてやることを念頭においた運動計画を立てることです。

体力づくりで心身のヘルスアップを!

1日1回の運動を習慣づけよう

〔年代別運動のメニュー〕



生きがいのある生活

中央公民館では、老壮大学を五年前に開校しました。現在二百九十二人が毎月一回の学習を続けているほか、定例学習会終了後思い思いのクラブ活動をしています。表紙では、大正琴クラブの練習風景を紹介しましたが、このページでは、老壮大学に参加している三人の方から、大学活動の楽しさ、友だちとのふれあいなどについてお話を伺いましたので、紹介します。皆さんも「生きがい」について、じっくり考えてみてはいかがでしょうか。

仲間といっしょが楽しいですよ

田島 清 治さん
(萩の台)



「私は、スポーツクラブに入っています。このクラブでは、バレー

ボールと卓球をやっており、毎月の老壮大学の例会日だけでなく、週二回楽しんでます。私は六年前にこのクラブができた当初から入会して、最高齢者は八十四歳、仲間といっしょに汗を流したり、二回のレクリエーションがたいへん楽しく、クラブのある日なんかは、朝からうきうきしています。」

お友だちに

なりませんか

竹内 ウタさん
(大滝)



「老壮大学に入校して、クラブ活動の中に書道クラブがあると聞き入会しました。私は、十二所の俳句会にも入っているのですが、その時、短冊に書くのが苦手でした。このため、ためらいもなく入会したのです。老壮大学は、午前中いろいろのテーマでの学習があり、これまで知らなかったことを知ることができ、また、友だちもたくさんできました。だまって家

にとじこもっている方は、よかったです。老壮大学に入って私たちと友だちになりませんか。」

趣味を

持ちたい

広島 秋雄さん
(天下町)



「一年前に何か趣味を持ちたいと、いうことから俳句クラブに入りました。簡単な気持ちで入ったんですが、今は、俳句のむずかしさを身にしみています。以前は、風景を見てもなにも感じなかったんですが、今では、風景の見方が変わったように思います。また、十七文字の中に季語を入れなければならぬのですが、この季語がまた美しさを表現してくれるように思われます。最後に、私にはあまり強くは言えないのですが、今の若い人たちの中に『ひょうきんな人』がたくさんいます。それはそれでいいことかもしれませんが、はたしてそれだけでいいんでしょうか。もうすこし人生についてじっくり考えてもいいのではないのでしょうか。」

中央公民館老壮大学生を募集

対象・当市に居住する満60歳以上の方
締め切り・3月16日

受講料・年3,500円(資料代)
申し込み及び問い合わせ
中央公民館 ☎42-4369