



笑顔で話してくれた飯野さん

「ハッピーライフ」の実践

めざせ!ハッピーライフ
あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」の推進にかかわっている、楊名時太極拳阿久比同好会会長の飯野一雄さんに、太極拳を通じた健康づくりについて話を聞きました。

——太極拳を始めたきっかけは

私は六十二歳で会社の定年を迎えました。その直後に阿久比町の国民健康保険から、太極拳の講習会があることを知り、参加をしたのがきっかけです。もう十年続いています。

——太極拳の特徴は何ですか

太極拳は、体力や年齢やその日のコンディションに合わせてマイペースでいいんです。太極拳は競わないので、他人に迷惑をかけないということが特徴ですね。

——十年間太極拳を続けられたのはなぜだと思いますか

私は二十代の後半から軽い腰痛持ちでしたが、太極拳は激しい動きではないので、自分の体力に合わせて進められました。太極拳は奥が深く、動き、呼吸、心の在りようと次々と挑戦ができたことが良かったです。

——会得したことは何ですか

素晴らしい先輩に出会い、友人が増えました。健康診断の結果を見ても、十年前の健康を維持できています。

——太極拳をやると、体にはどのようによいのですか

ゆったり動き、深く呼吸することで全身のツボを刺激し、気や血液の

流れがよくなります。片足立ちで体重移動をするので、下半身の筋力が鍛えられます。高齢者や車椅子などの体が不自由な方にも、お勧めです。

——生きがいや趣味は

阿久比町を「太極拳の人口密度が日本一の町」にしたいですね。そして、自分の太極拳の心をより極めていきたいです。写真が趣味なので、感動のある写真を撮ってみたいです。

——「めざせ!ハッピーライフあぐい21」の推進メンバーに入られていかがですか

食事、睡眠、生活習慣など、健康全体について振り返る機会が増えました。

——最後に、住民のみなさんへメッセージを

自分の体は自分で鍛えましょう。趣味を一つでも持てるといいですね。

インタビューの後、「今から写真展の準備があるんですよ」とうれしそうな表情を浮かべ出掛けて行った飯野さん。写真と太極拳との出会いが、飯野さんの体と心を元気にしているのだと感じました。太極拳をやってみたい方、興味のある方は、ぜひ一度見学に来てください。

日時 毎週木曜日 午後一時半～

午後三時

会場 阿久比町保健センター(オアシスセンター)二階

八十歳以上で二十本以上自分の歯がある方を募集して表彰します。

はちまるにいまる
8020 表彰

募集期間

五月一日(火)～六月三十日(土)

対象者 昭和三年三月三十一日以前に生まれた方

以前に表彰を受けられた方は除きます。

申し込み・問い合わせ先

歯科医院名称	住所	電話番号
石橋歯科医院	阿久比町宮津字名師15・1	(48)8008
稲葉歯科医院	阿久比町福住字平野21・1	(48)0262
クローバーこども歯科	阿久比町棕岡字唐松3・3	(48)9608
関歯科医院	阿久比町卯坂字小谷103	(48)0600
竹内歯科医院	阿久比町草木字花吹21	(48)9339
中村歯科医院	阿久比町福住字高根台11・7	(48)4139
ひがし台歯科医院	阿久比町板山字東台21・2	(48)4601
やなぎその歯科	阿久比町阿久比字宮後32	(48)3565
若子歯科	阿久比町卯坂字古見堂66・1	(48)7234