



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 |