

私の健康法

「体力づくり、口で言うのは簡単ですが、いざ実行するとなるとなかなか難しい

ものです。今回からコツコツと体力づくりを実行しているみなさんに登場していただきます。今回はラジオ体操をはじめ、めて25年という鳥居一好さん(下横割・63才)に登場していただきました。

ラジオ体操をはじめて20数年…

・体操をはじめたのは—

そう、昭和25年に富士町の助役をして、いるころ、運動不足で体の調子が良くなくてね。それでラジオ体操をはじめたんだよ。

・いまはどうですか—

それからは一日も欠さず、毎朝やっているよ。体操をやらないと忘れ物をしたようで、気持ちが悪いくらいだね。

・雨や旅行のときは—

体操をやるくらいの場合所はどこにでもあるさ。ようはやる気があるか、どうかということだね。

・健康状態は—

調子はいいいね。ここ20年来、病気らしい病気をしたことがないね。

・ほかに健康法は—

なるべく歩くこと、自

動車の運転もできるけど、できるだけ歩か、自転車を使うようにしているよ。あとは玄米食と自然食を愛用していることかな。

— 鳥居さんにお会いして血色が良くて若々しく、とてもお齡には見えませんでした(失礼)。夏休みになると近所の子どもたちが大勢くるけど、いまはひとりぼっちで、ちょっと淋しそうでした。



【朝早くお孫さんと体操する鳥居一好さん】

緑と花のコーナー

2月の花ことば

2月の花はツバキ。春先、赤や白などの大輪の花が咲きます。種からは油がとれ、髪油用や食用に使います。大島のツバキは有名ですね。

1日サクラソウ・悲哀。2日ボケ・平凡。3日タネツケバナ・不屈な精神。4日サクラソウ(赤色)・運命を打ち開く。5日シダ・愛嬌のある。6日イワレンゲ・快活な性格。7日ワスレナグサ・真実の愛情。8日ユキノシタ・切実な愛。9日ギンバイカ・神聖な愛。10日ジンチョウゲ・歓楽を求める。11日ウメ・高潔。12日キツネノマゴ・女性美を守る。13日クサヨシ・忍耐強い。14日ローマカミルレ・苦境中の努力。15日ヒマラヤスギ・規則正しい。16日ゲッケイジュ・名誉のある。17日ザッソウ・実利主義者。18日ラナンキュラス・幸福者。19日カシワ・強健な。20日カルミア・野心的。21日ネモフィラ・成功。22日ムクゲ・巧知。23日アンズ・疑惑。24日ツルニチニチソウ・友に恵まれる。25日ジャコウバラ・模範的。26日フクジュソウ・幸福を招く。27日クロボシオオアマナ・潔白。28日ワラ(イネ、ムギなど)・協調心が強い。29日アルメリア・思いやりがある。

当直医院

休日当直医院は、富士市医師会が急病者のために定めたものです。ところが、最近、かかりつけの医院がやすみなのでみてくださると、当直医院に来る人が多くなりました。特に医療センターに多く、急病者の診察に支障をきたしていますので、当直医院は急病のときにだけご利用ください。

■2月3日

外科 宮下医院(平垣 61-0376)
米山病院(吉原4 52-3060)
産婦人科 武田医院(西宮島63-5122)

■2月10日

外科 米山医院(和田2 52-0275)
渡辺病院(錦町1 51-3751)
産婦人科 池谷医院
(水戸島本町 61-0873)

■2月11日

外科 山崎医院(厚原 71-3315)
芦川病院(中央町2 52-2480)
産婦人科 望月医院(西比奈34-0445)

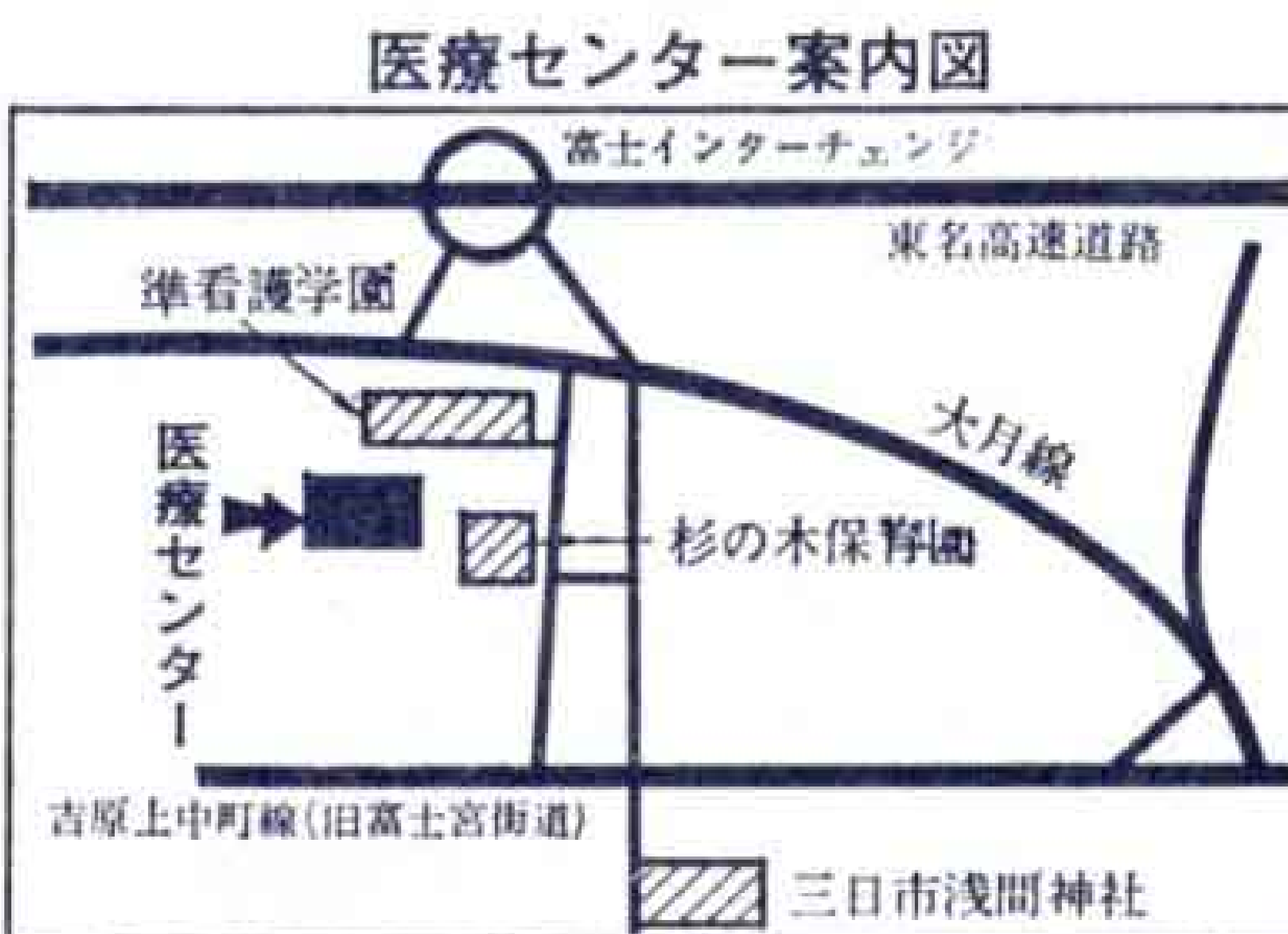
■2月17日

外科 中央病院(本市場 61-8800)
清河医院(広見6 52-6212)
産婦人科 中央病院(本市場61-8800)

■2月24日

外科 田辺医院(本市場 61-8410)
吉原病院(南町 52-0780)

産婦人科 窪田医院(平垣 61-3100)



※内科、小児科は富士医師会が「医療センター」で行っています。診療時間は午前9時から午後5時までです。医療センターの住所は「富士市伝法字杉ノ木2850-2(長者町)」電話は52-3104です。