しゃべっ茶oh!

あなたの健康づくり

健康のためにおこなっていること、またはやろうとしていることを教えていただきました。運動、食生活、ライフスタイル、ストレス発散、たくさんの健康づくり方法をお寄せいただきました。さてあなたの健康づくりは？

友達と1～2年後の目標として「富士山のご来光を見る」のがあってジムに通って筋トレを含め、有酸素運動をがんばっています。目標が共通なので楽しく頑張れます。【土岐市　忠太郎さん】

受験生の子どもといっしょに早寝、早起きをしています。夜は10時に寝て、朝は4時に起き、朝活？子どもは受験勉強、私は家事を。主人と子ども達を送り出した後、休息（仮眠）が必要ですが、早起きを始めてから毎日がとても充実し、「早起きってこんなにいいんだ」と実感しています。心も身体も健康になっている気がします。ラジオ体操を真剣にやると汗がいっぱい出て体にすごくいいと聞きました。早起きにプラスするともっと健康になれそうな気がするので始めようと思っています。【羽島市　匿名】

寝る三時間前は食べないようにしています。昨年から黒ニンニクを食べ始めました。効果があるかよくわかりませんが。「継続は力なり」で一年間食べ続けようと思っています。【大垣市　匿名】

なるべく自転車で移動することです。晴れていて生協商品の受け取りもある日は通勤とで15～16キロは走っています。食生活では、バランスの取れた食生活を送るよう努力しています。たとえば朝のフルーツは金というので、ヨーグルトと一緒に果物を食べるようにしています。【岐阜市　林さん】

週4～5回トレーニングジムへ通っています。筋トレ、エアロバイクなどその日の気分でメニューを自分で考えて1時間強汗を流しております。もう10年ほどになりますが初めのうちは運動すること自体面倒でしたが、今では身体を動かさない日が続くと気分が晴れなくなってきました。コレを続けて元気なおばあちゃんになりたいです。【高山市　匿名】

ストレスを発散してためないこと！ママ友とのおしゃべり、ミシン、読書、食べること。やっているときだけでも育児のストレス他、イヤな事を忘れられます。【大垣市　M・Fさん】

今は仕事をしています。いつまでできるかわかりませんが、仕事をしながら心と身体も健康になっている自分があります。これからもイキイキできるよう、仕事をしていきたいと思います。【下呂市　匿名】

「無理をしないこと」です。やりたいと思ったことは積極的に取りくむ。やりたくないけどやらなきゃいけないことはほどほどにやる。心に素直に、人に迷惑を掛けない程度に自分の人生を楽しもうと思って過ごしています。【多治見市　水野さん】

歯の手入れをちゃんとしようと思っています。放っておいたらすごいことになっていて半年以上かかって全部治しました。8020の運動は知っていたけれど、頑張って歯の健康をたもつことが大切だと痛感。半年に一度は定期健診を習慣づけようと決心しました。【瑞浪市　山のたぬきさん】

やりたいことはテニス。ただ、今は仕事と家事とで時間がありません。でも夏休み、家族5人で1時間だけコートを借りてやったら素人ばかりでやったのに、超楽しい。子ども達も楽しいといっていて身体のためにも家族の集いのためにも末永くやっていけたらと思っています。【可児市　匿名】

学生時代、陸上部で長距離を走っていました。かなりブランクはありますが、また、あの達成感を感じたくなり、少しずつトレーニングをしてマラソン大会に出場できるようにまでなれるといいです。【可児市　M・Tさん】

もう、10年ほど続けているのが酢大豆です。大豆をフライパンで食べられるようになるまで弱火でよく炒り、耐熱ガラスの容器に入れ、熱いうちに酢をいっぱい入れます。さめたら冷蔵庫へ。大豆が酢を吸うので、足しておきます。一日10粒食べます。コレさえ食べていれば高いサプリメントなんかいらない！と思います。【関市　広瀬さん】

朝が弱いのをきっかけに、夏休みのラジオ体操に参加しました。朝の太陽を浴びて身体を動かすことで、体操が終わったころには信じられないほど頭がスッキリします。夏休みは終わったけれど、今はひとりで、公園でラジオをかけて体操しています。【羽島市　畔柳さん】

わたしのひとこと　夫が亡くなって以後一人暮らしで、近くにお店がなく遠くまで買い物に行かねばなりませんが、車に乗れないしバスもないし。生協のおかげで大変助かっています。（七宗町　大貝戸さん）

発信往来

先日、孫の保育園に出かけて行った時です。園児のお兄ちゃんでしょうか、小学1年生くらいの子どもが「な～んだ、ばあちゃんか！」。私「え、ばあちゃんだよ」男の子「おじさんかと思った！」私の髪はショートカット。畑仕事で真っ黒、ノーメーク。ズボンをはき、がっちり体型。大人でも時々間違われる私です。【海津市　伊藤さん】

9月号コープの福祉事業を読んで。昔は福祉事業もなく、皆さん家族介護で本当によく面倒をみられた・・と頭が下がります。今は介護保険制度も周知され、サービスを利用することにより介護者のほうの負担が軽減されていることも多いと思います。一人で抱え込まず、まずは知人、隣人、市の関係者等、誰でもよいので相談してみてください。きっと気持ちが少しでも楽になるのでは・・とケアマネージャーとしてそう思います。【土岐市　K・Oさん】

自分にとって介護は遠いものと思っていましたが、自分の親や祖父母のことを考えるとそうでもないなと感じました。今まで介護を人に任せる（人の手を借りる）のは自分はいいが、他人から見ると冷たいと思われないかと思っている自分がいたが、ケアマネージャーとともにサービス計画をたてられるというのがいいなと思いました。また実現にむけてのサポートがあるのもありがたいです。【岐阜市　H・Iさん】

先日、支所で行われた「いちの市」で防災について学ばせていただきました。自宅に戻り早速持ち出し品を再チェック。クラッカーの賞味期限が切れており、次の日スーパーへ。いつ起こるかわからない災害。一年に一回ではなく、半年に一回は見直したいです。【岐阜市　Y・Uさん】

おいしいお料理のレシピをありがとうございます。先日娘が結婚したので家族が一人増えました。私は娘が二人いますが、新しく息子ができ、大変嬉しく思います。息子においしい料理をいっぱい作ってあげたいです。【本巣市　守屋さん】

9月号フードファディズムについて。「これさえ飲めば1日分の野菜が摂れる！」とても魅力的な響きですが、やっぱり一番大切なのは普段からいろいろな食品をバランスよく摂ることなんだなあと感じました。何事にも近道はないですね。【養老町　ビーバーさん】

最近始まったことではなく昔からあったと思いますが、陰湿ないじめ、悲しいことです。いじめを受けたもの、仕掛けたもの、哀れでなりません。テレビでGTOをよく見ています。新聞でも最近よくいじめのことがでています。なくなってほしいものです。【下呂市　上田さん】

今年初めて胃がん検診を受けました。前の方々をみているだけで、ハラハラドキドキでした。でも、いざ自分の番になり受けてみると遊具のようで、ひっくり返ったり横になったりと楽しんでしまいました。【飛騨市　はるちゃん】

歌うことが大好きなのでママさんコーラスをしています。私のやってみたいことはボランティアで出張歌手をやってみたいです。老人ホームとか刑務所とか・・でもどうやってやるのかな？カラオケはあるのかな？【関市　匿名】

家計を見直すアイデア「公的年金」について、とてもわかりやすかったので切り取って年金手帳といっしょにしておきました。受給できるのは数十年先ですが、生きていれば受け取れる（はずの）もの。正しい情報と知識を得ていきたいと思いました。【多治見市　匿名】

1月号募集内容

しゃべっ茶oh！のテーマ

「家族に宛てた年賀状」

家族に宛てた年賀状を書いてみませんか？一番近くで自分を見てくれている家族に、一年の抱負や感謝の気持ちを伝えてみませんか？

料理のテーマ

おもちを使ったアレンジレシピ

お正月明け、お餅もちょっと食べ飽きたかな・・・という頃に、目新しく美味しくいただけるレシピを教えてください。

わたしのひとこと　私はがんばりばあさんになりたい（今もばあさんですが）。元気な、前向きな人の話を聞くことは老化を遅らせますよ。良い話だけ聞くことです。（岐阜市　S・Hさん）