そして人一倍働いて、現在の事業を築き上げました」胸が打たれ、成人の門出に火がともりました。今でもありありと覚えています。

どこかの町の荒れた成人式とは違って、皆、真剣なまなざしで来賓の方々の話に耳を傾けていました。

●孫の一言がすごい

我が家のユニークな出来事

下高根沢　高松イクさん

タバコの煙は、周りの人、特に乳幼児など子どもの健康に悪影響を及ぼすと言われています。

実は私も、主人に「家の中でタバコを吸わないでほしい」と、ずっと言い続けてきましたが、一向に守ってくれませんでした。

ある日突然、3歳の孫が「おじいちゃん、お家の中でタバコを吸うと、バーバ（私）がタバコになっちゃうよ」（笑）。ママから「タバコになるんじゃなくて、病気になっちゃうんでしょ」と教えられていました。常日頃から言っていた私の言葉を聞いていたのでしょうね。それ以来、必ず室外で吸うようになりました。孫の一言にはびっくりです。

広報はが2月号の「喫煙しない宣言ポスターコンクール」で優秀賞を受賞された黒崎さんの作品のように、みんなが困っているのです。そして、喫煙は本人にとっても心筋梗塞の危険性を高めたり、死亡する危険性が非喫煙者に比べ約1.7倍高くなると聞きました。

喫煙は害にしかならない。病気の引き金になるのなら、今、健康なうちに真剣に考えるべきではないでしょうか。

●広報2月号の感想

ねずみ男さん

表紙と10ページの成人式の写真を見て、今にも飛び出してきそうな、若々しく、愛くるしい新成人の皆さんがほほ笑ましい。成人おめでとうございます。

私の成人式は、31年前で堅苦しい儀式が嫌で渋々出席したことを覚えています。もちろん、似合わないスーツで。式は、建てて5年目の新しい町体育館で行われました。

そして、今でも忘れられないのは、来賓の方からのお祝いの言葉でした。「私は早くに父と死に別れ、家が貧乏だったので背広が買えず、普段の服で成人式に出ました。

▲おすずさん

▲直のままさん

健康ライフ

腰痛に効き目あり

自宅でできる筋肉トレーニングを紹介します。筋肉トレーニングには、次のような効果が期待できます。

○筋力の向上
○基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が増加
○正しい姿勢を保持できる
○骨粗しょう症を改善・予防する

長座・体前屈【10秒×2】	両ひざをのばして座る。足首を手前に折り（できれば両手で足先を手前に引いて）、背中を伸ばしてゆっくり上体を前に倒す。
ひざ抱え（片脚・両脚）【各2回】	あおむけに寝る。片ひざを抱えて胸に引き寄せ5秒止め（できたらひざにあごをつける）、ゆっくり脚を伸ばしてから戻す。左脚ー右脚ー両脚の順で行う。
両ひざひねり【4往復】	両腕を左右に伸ばしてあおむけに寝る。両ひざを曲げて真上に持ち上げ、ゆっくり左右に限界まで倒す。肩を床から離さないようにする。ひざを交差する方法もある。
おへそのぞき【5秒×4】	おあむけに寝て両ひざを曲げる。お尻・ひざ・かかとを寄せ、足の指先に力を入れる。頭を起こしておへそを見ながら5秒止め、頭をゆっくり戻す。
肩支持ブリッジ【5秒×4】	おあむけに寝て両ひざを肩幅に開きひざを曲げる。ゆっくり骨盤を持ち上げながら腹筋とお尻の筋を締めて5～6秒止め、腰をゆっくり戻す。

問健康福祉課健康係【☎028（677）6042】

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

のりしろ

のりしろ