



NO.2 教えてください! 元気のひみつ



人生120歳、生涯現役を目指して! その元気のひみつとは?

人生120歳、生涯現役を目指す古城さん、興味のあるものに挑戦することが大事とか。その挑戦したものとウォーキングに趣味の詩吟、その成果はいかに!

ウォーキングをはじめたきっかけは?
若かりしころの山登りが原因なのか、腰痛に苦しみ、毎年3〜4回ブロック注射のお世話になっていたことや、趣味の詩吟発声のため、腹筋、背筋を鍛えると同時に基礎体力を向上させたいと思ったからです。

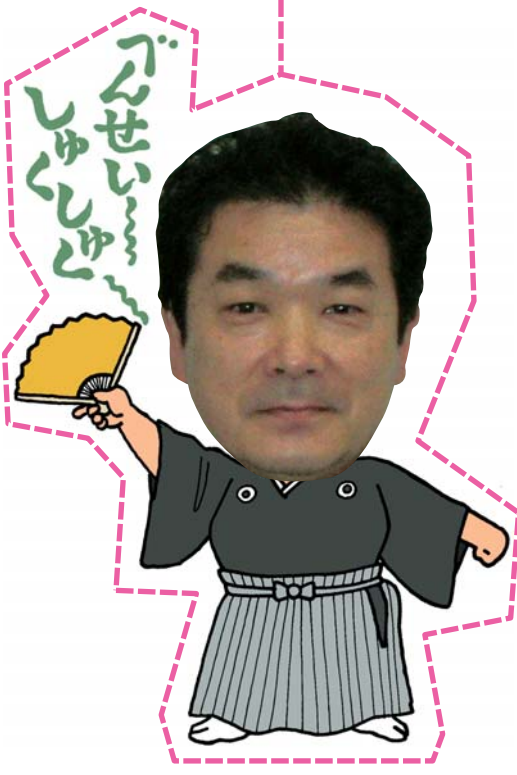
どんな場所を歩いているんですか?
自宅から会社まで往復約1時間程度歩きます。行きは上り坂、帰りは時間によって秋川沿いを歩いたり、五日市の街中を歩いたりしています。

雨の日とが休日はどうしていますか?
雨の度合いにもよりますが、ひどいときは無理せずバスに乗ったりしています。
休日は、ほとんど趣味の詩吟活動のため、夜に歩いたりしています。また、妻と地域の名所旧跡めぐりと散策を兼ねて2〜3時間程度歩くこともあります。



結婚25周年記念

現在のウォーキング状況は?
ウォーキングをはじめて3年近く、一日15000歩以上を目標に歩いて今では苦しんでいた腰痛がほとんど感じなくなりました。歩き始めてからブロック注射は一度もしていません!



横河ヒューマン・クリエイティブ株式会社
横河マニファクチャリング株式会社 小峰工場 勤務
古城 久美生さん (54才)

休日は、趣味の詩吟活動がそうですが、詩吟のいいところはなんですか?

詩吟の発声は腹式呼吸であり腹筋や横隔膜、背筋をフルに活用するため健康にもよいとされています。
また同じ趣味の仲間として、年齢、性別、職種を問わず理解しあえることが良いですね。

どのような活動をしているのですか?
自身の練習のほかに仲間たちとの発表会や地域社会への生涯学習支援ボランティアへ参加しています。

詩吟というものの健康維持に気を使われていると思いますが、向か工夫されているところはありますか?

のどを冷やさないとというのが一番で1年中ネックウォーマーをして寝ています。かりん漬やゆずなどを食べているせいか、かぜをひかなくなりました。

みなさんへおすすめします!
趣味については、高齢化対応の準備と、健康維持増進のため、興味のあるものに挑戦されてはいかがでしょうか。手軽に始められ場所もとらない詩吟も選択のひとつかと思います。
人生に余生などない! 生涯現役であり続けたいと思っています!
「50, 60はなつたれ、70, 80働き盛り、90〜120楽しもう」

歩きと詩吟で 充実人生一直線



所在地: 東京都あきる野市小峰台2番地



横河マニファクチャリング株式会社 小峰工場の皆様 (左から佐藤さん、古城さん、多賀さん) お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

募集

職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマセラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

応募規定: 簡単な推薦文に会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。

送付先: 横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32

ロケーション: M76-2

担当: 武田 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社 内線 731-26475