

フットーク

このコーナーは、皆さんで作っていただくコーナーです。日ごろ感じていること、体験したことなどを自由に発言していただくため、題名は特に定めていません。次回の方は、執筆者の紹介で登場していただきます。

私の健康法



すぎの 杉野 武 さん
市ノ後団地

私の健康法とは基本的に3つある。一に運動、二に薄着、三に酒だ。これは、30歳ころから心掛けていた。運動は町のクラブで卓球を週2回夜2時間、月1ゴルフ、それに最近歩くことを心掛け、早起き20分を週5日目標に毎日記録し、達成を目指している。汗を流すことが好きで、その後に飲むビールが最高にうまい。

このことは三の酒にも関係している。薄着とは、年間を通して幕下以下の力士のようなもので、下着は半袖クレープシャツにステテコ、寝る時のもそのスタイル。靴を履く時以外は素足で通すので、時々外出時に妻に叱られる。そのようなことで、風邪もほとんどひかない。

さて、三の酒だが、以前は365日飲んでいたが、10年くらい前から、週休2日を心掛けていた。月曜と水曜日を休むことにしているが、その日のおかずで守れないことも多い。350mlの缶ビール類と焼酎のお湯割り2杯を基本に努力している。汗を流して、いかにうまい酒を飲むかの不純な考えの末の運動が続いている。

しかし、3年前までは、体重72kg、腹囲90cm、中性脂肪270mg/dlの典型的な肥満だった。町のメタボ教室で指導を受け、ご飯の量を以前の大きい茶碗から小さめの茶碗に換えることにした。ただそれだけのことで、半年後くらいから成果が現れ、1年前くらいから、体重64kg、腹囲83cm、中性脂肪130mg/dlとメタボの域を脱した。

毎日、朝晩体重と腹囲を図り記録することが目に見え結果を出す秘訣だと信じている。

次回は、北向の松本智治さんに登場していただきます。



がんばれ!! ロアッソ熊本!

■J2リーグ戦 ホームゲーム

第19節：7月2日(土)19時 ロアッソ熊本 vs サガン鳥栖(KKWING)

第21節：7月17日(日)19時 ロアッソ熊本 vs カターレ富山(KKWING)

■食用廃油リサイクル活動への取り組み実施

ロアッソ熊本では、(財)熊本県スポーツ振興事業団、崇城大学、Straight Plant Oil Project BIGMANと連携し、使用済み天ぷら油などの食用廃油を回収し、ホームスタジオの県民総合運動公園陸上競技場(KKWING)で開催されるホームゲーム(ナイトゲーム)で、照明用発電機の燃料の一部として再利用する活動を実施します。7/2(サガン鳥栖戦)で、500ml ペットボトル1本分以上の食用廃油を持参した人、1人につき、7/17(カターレ富山戦)のB席チケットを1枚プレゼントします。ぜひ、ご協力ください。

★回収可能な油 菜種油、大豆油、コーン油、ごま油、紅花油、ひまわり油、サラダ油、綿実油、オリーブオイルなどの植物油(賞味期限切れでも可)

★回収日時・場所 7月2日(土)・17日(日)17時～19時(キックオフまで)、県民総合運動公園陸上競技場(KKWING)4ゲート外特設ブース

★回収方法 ペットボトルなどに食用廃油を入れて、特設ブースまでお持ちください。食用廃油と引き換えに、チケットをお渡します。

チケットプレゼント 広報クイズ全問正解者の中から5組10人に、J2リーグ第25節：ロアッソ熊本 vs 徳島ヴォルティス(8/21)のA席チケットをプレゼント!!

問い合わせ先 (株)アスリートクラブ熊本 ☎ 283-1200

ロアッソ熊本 vs カターレ富山
招待券プレゼント

J2リーグ：ロアッソ熊本対カターレ富山戦の観戦チケットを、先着順で400枚プレゼント!

■試合日時：7月17日(日) 午後7時キックオフ

■試合会場：県民総合運動公園陸上競技場(KKWING)

■配布先：町総合体育館

■配布期間：7月5日(火)～

※月曜日を除く午前8時30分～午後5時

※1人2枚まで。なくなり次第終了。

■問い合わせ先

町教育委員会 スポーツ振興係
(総合体育館内) ☎ 287-4330

