会員だより

【卓球は命を永らえる最適な手段】

四日市市　佐藤　俊博さん

五十七歳で早期定年退職後、早くも十五年を過ぎました。退職後は商品技術研究所に勤め、この間に修理・調整士一級、二種電気工事士の販売機の取得、有意義な自販機のメーカー修理、再生工業にて定年後は自販機のメンテナンスの業務にて過ごさせて頂きました。

今年の三月ウイルスが発生し生活が一変しました。それは、昨年の三月ウイルスが発生し生活が一変しました。それは、昨年の三月ウイルスが発生し生活が一変しました。それは、昨年の三月ウイルスが発生し生活が一変しました。

オーキング中に転倒し腰部の打撲・捻挫により、変形性腰椎症を発症し歩行が困難な状態となりました。毎日リハビリ（ストレッチ）に専念する人生六六年の中で初めての経験をすることになりました。

定年後は、孫の面倒を見ながら、その合間に好きなゴルフを楽しむ生活を送っていましたが、ある時アクシデントが発生し生活が一変しました。

【ウオーキングと仲間】

四日市市　黒田　ユキ子さん

私が毎日続けている日課の一つを紹介します。

ラジオ体操に参加し、その後親しい仲間五～六人で、四キロほどのウオーキングを九年続けています。

桜つつじ春の季節を感じる頃は、眺めが満開に咲いた太陽の照り返しが汗ばむ夏は、家に着く頃には、清々しい日差しに変わります。

鈴鹿山脈の一望に見渡せるふ寒かく感動します。

仲間と離れてまいると、おもんなに待ちきれて思うとも元気に、皆さまの健康を願い、以前は、家族も一緒に食事をしたり、倒れたら百八〇キロ、腰痛を重ねると誰かもあなたの膝が悪くなるあんや、『おれは、血圧が高い人は、ウオーキング始めた頃は、九年間続けてい

【突然の出来事で、生活一変】

四日市市　櫛田　安良さん

定年後は、孫の面倒を見ながら、その合間に好きなゴルフを楽しむ生活を送っていましたが、ある時アクシデントが発生し生活が一変しました。

オーキング中に転倒し腰部の打撲・捻挫により、変形性腰椎症を発症し歩行が困難な状態となりました。毎日リハビリ（ストレッチ）に専念する人生六六年の中で初めての経験をすることになりました。

家族に迷惑をかける日々が続きましたが、温かく応援をしてくれました。その甲斐があって三ケ月後（五月）には、痛みはありましたが歩くことができるまでになりました。

そのあと、ジム（プール）に通い始め一時間程度歩く日々を繰り返しました。その結果、今では好きなゴルフができ、孫の面倒が見れる体調まで回復でき本人・家族ほっとし喜んだところです。

今後も元気で健康に頑張ります。

我が家のペット紹介

我が家の愛犬『ちくわ』

鈴鹿市　岩井　司さん

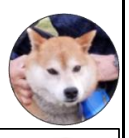
NHKTVでデビュー。七月に家の近くで横断歩道の信号鉄柱に、犬のフンを放置したのが原因とされ周辺の放尿で？腐り倒壊し捕獲されました。その犬は、飼い主の我が家の愛犬を含む周辺の放尿が問題となりました。

ペットを飼う前に庭で放尿させてください。

皆さんも、躾をお願いします。

我が家の愛犬『蓮』

馬場市　馬場　淳さん



我が家は、私達、娘夫婦、孫六人と、柴犬（まめ柴）の六人家族です。特に最近多いのは、野生動物が出て来ます。家の周辺には、野生動物が出て来ます。家の周辺には、野生動物が出て来ます。家の周辺には