

しんしのつの風景から



～ 「からだの健康」と「こころの健康」 ～

広報のひろば

▽今月の「しんしのつの風景から」は長屋ユリ子さん（萌出）が15年も継続している、村内のゴミ拾いの様子です。長屋さんは平成9年頃に膝の病を患っていて、そのリハビリの一環として、萌出自治会内のウォーキングを始めました。

徐々に距離を延ばし、ウォーキングコースを5つに増やしました。村内の道に落ちていた数々のゴミを見ると悲しい気持ちになり、気持ち良くウォーキングをするために拾い始めました。

「10年続けることを目標にしましたが、気付いたら15年も経っていました。」とお話してくれる長屋さんはさらに、こう付け加えました。

「でも、からだ健康であるためのウォーキングが1番の目的です。健康は努力無くては実現できないものですから。それが継続の秘訣ですね。」

雪解けの季節には、2、3時間もかかるほどゴミが落ちていて、持って帰れないほどの量になるそうです。

そんな時は、長屋さんのご主人、光春さんが車で集めたゴミを持ち帰ってくれます。

「主人が協力的であること。これもまた継続の秘訣です。」

長屋さんは最後に、「健康を維持するために歩く、歩くと落ちているゴミが気になるから拾う。ただそれだけのことなんです、それが私のからだと心の健康の秘訣です。」と笑顔でお話してくれました。

長屋さんの行動は、簡単に真似できないかもしれませんが、今の自分のできる範囲で、無理なく始めることが最初の一步になるかもしれません。（E）

村の人口・世帯数

平成27年6月末日現在

人口	3,293人	(前月比)	-4人
男	1,569人	("	-1人
女	1,724人	("	-3人
世帯数	1,420世帯	("	±0世帯

発行／新篠津村（〒068-1192）

北海道石狩郡新篠津村第47線北13番地

編集／総務課企画係 TEL 0126-57-2111

FAX 0126-57-2226

E-mail : kikaku1@vill.shinshinotsu.hokkaido.jp

URL : <http://www.vill.shinshinotsu.hokkaido.jp/>

印刷／㈱総北海札幌支社 札幌市東区北21条東1丁目4-6