

# 群馬菱の実会だより

<http://www18.ocn.ne.jp/~hishimig/>



## 馬電トピックス

### 健康的な人生(馬電の健康体力づくりへ参加)を

馬電では社員の健康管理を積極的に支援するため、7年ほど前から県立心臓血管センターの笠原慶子さん(健康運動指導士)に來所いただき、週1回(水曜日)定時後に体育館を拠点として健康的な体力づくり(メタボ対策も含めて)運動を行っている。

私も3年ほど前から参加してきたが、たまたま昨年末の夜、近所を散歩中に心臓に違和感を覚え、(15年前に心筋梗塞を患った私は、早速に)笠原さんをお願いし、心臓血管センターで検査したところ、狭心症との診断で2月に心臓冠動脈にステント挿入の手当てをしていただいた。

しかも、その後の病院におけるアフターケアの一環としてのリハビリ教室(5ヶ月間)にも通い、8月に無事修了したが、その折、医師より「今後も健康的な生活を維持するためには、引き続き馬電の健康づくり運動への参加が最適」との助言を受け、今まで以上に健康づくり運動への参加を心がけている。



そこで馬電OBの皆さん(奥さんも含め)に私からの勧め。同年輩の皆さん方、これからの人生を健康的に過ごしたいと思いませんか?

そのためには無料で参加できる馬電の健康づくり運動は最適です。まずは皆さんからのお声がけをお待ちしています。

<問い合わせ先:下山 080-3414-4804>

日時：毎週水曜日の午後6時から約1時間  
場所：馬電体育館(近隣のウォーキングも含む)  
仕度：軽運動のできる服装、運動靴  
(汗拭き用のタオル、飲料水も必要です)  
申込先：上記 下山または馬電総務課根岸まで

## 親睦旅行のご確認

恒例の秋の親睦旅行を前号でご案内いたしました。締切日までに45人の方から参加の申し込みを頂きました。 ●期日：10月14日(木)～15日(金) ●集合：馬電正門前 午前8時45分 ●駐車場は、「会社正門前グラウンド」(雨天の場合は当日ご案内します) ●参加費：男性 16,000円、女性 14,000円(当日徴収) ●宿泊先：白子ニューシーサイドホテル 0475-30-3555

## がんばってます!

### 「バドミントン」で体力維持しています

柳沢 勝利

定年後、体力維持を目標に平成16年9月より、尾島地区の家庭婦人で組織している「ひまわりバドミントンクラブ」に入れてもらいました。

このクラブには既に同期の高橋勝美さんが入っており、毎週月曜日と木曜日の10時30分から12時まで尾島体育館で練習しています。

このクラブは女性が8名おり、毎回3～4名練習に参加しておりますが、練習以外に会員相互の親睦をはかるための食事会・忘年会等を行なっています。

平成17年6月には同じく同期の小澤永一さんも加わり、3人で楽しく・体力維持に頑張っています。

会員の奥様で健康維持のため、これからやってみようと思われている方がおりましたら、参加をお待ちしています。

<問合せ先：柳沢 0276-63-4579 >

