



# 私の健康法 34

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



## 歌唱

話 — 伊藤 志津子さん (83歳)

●京丹波町中台



私は歌うことが大好きで、独身時代からアコーディオンが趣味の夫と縁あって結婚しました。3人の子どもに恵まれ、電子オルガン、ピアノ、ギターとそれぞれに楽器を弾くようになり、町の文化祭に家族で出演したのは本当に幸せでした。

農作業に励むかたわら新曲を覚えたり昔懐かしい曲を歌ったりし、主人のアコーディオンに合わせて練習を重ねました。大会に出るようになったのは平成6年のこと。「ルックルックこんにちは」の「女ののど自慢」※に出場して入賞したのは大切な思い出です。

一番の健康法は夫婦円満ですが、歌はストレス発散になるし、歌詞の暗記や人前で歌う緊張感が健康維持につながっていると思います。今でも4、5人の友人たちとカラオケに行って楽しんでるんですよ。

また、「生命の貯蓄体操」やグラウンドゴルフ、入浴時のマッサージ、魚と自作の野菜を中心とした食事も続けており、家族の体を守るために良い事なら何でも懸命にやって、残りの人生を健康で楽しく送りたいと思っています。

※ドキュメント女ののど自慢…日本テレビの番組「ルックルックこんにちは」の人気コーナーだった。