

あの日 あのころ

第405回
おおしま ふみえ
大島 文江さん
(西郷在住・73歳)



周囲の人たちに支えてもらった

栃の葉国体



卓球を始めたきつかけは、真岡女子高校の生物の教師であり、35年間卓球部の顧問として指導していた父の影響でした。



▲ 監督の父・俊之助さん(後列右端)と共に関東大会で三冠を達成した高校時代(文江さんは前列右から2番目)

3冠を達成できたことが一番の思い出です。結婚後に出場した昭和55年の「栃の葉国体」も印象に残っています。私は高校の後輩3人と共に成年女子の選手として出場しました。当時を振り返ると3人の子どもがいながら、練習や大会に専念できたのは周りの人たちのおかげです。試合の当日、長女の担任の先生が「お母さんの応援に行ってきたさい」と配慮してくれ、小学1年生だった長女が応援に駆けつけてくれました。今でも感謝の気持ちでいっぱいです。大会では地元の声援を受け、栃木県チームが卓球種目で優勝しました。



▲ 平成元年 第44回はまなす国体(北海道)のとき、チームメイトと民泊先のご家族(左側から5番目が文江さん)

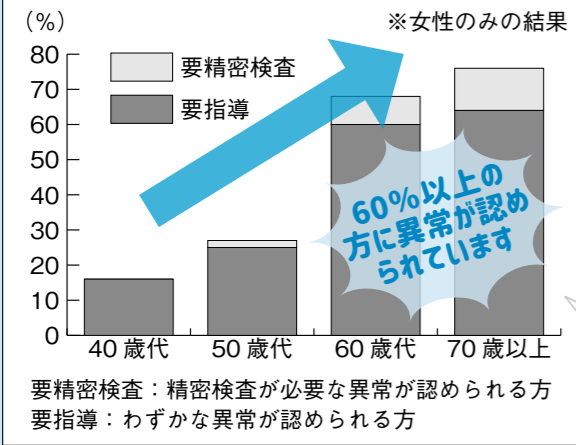
子どもたちが大会で成績を残してくれたら、さまざま大会を経験して成長していく姿を見ることがとても楽しく、生活の活力となっています。また、かつての選手や父母の方々が練習を手伝ってくれていることもとてもうれしいです。そして、栃木県で42年ぶりに行われる「いちご一会」とちぎ国体」では、競技役員として選手たちをサポートする立場で携わります。選手たちが大会で実力を十分発揮できるよう精一杯務めたいと思います。

40歳を過ぎたら
定期的な骨密度の検査を
オススメします

あなたの骨、大丈夫ですか？

骨粗しょう症をご存知でしょうか。骨粗しょう症とは、加齢とともに骨の密度が低下して骨折しやすくなる病気のことを言います。高齢になるほど発症しやすくなり、骨折しないと気づかないことが多く、早期発見が難しい病気です。骨折は介護が必要となる原因にもなるため、定期的に骨密度を測定し、骨粗しょう症を予防しましょう。

令和3年度真岡市骨密度検診 結果割合



◆骨密度検診のご案内◆

- 10月27日(木) 総合福祉保健センター
- 11月25日(金) 二宮コミュニティセンター
- 12月12日(月) 総合福祉保健センター
- 【受付時間】午後1時～3時
- 【対象】40歳以上の市民の方 ※男女問わず(今年度女性がん集団検診で骨密度検査を実施する方は対象外)
- 【検査内容】超音波による検査(かかとの骨で測定します)
- 【料金】自己負担金100円
- 【申込方法】日程を選び、下記問い合わせにて電話で事前受付

特に女性の方は、ホルモンの関係により骨密度が低下しやすいです。若いうちから自身の骨密度を知ることが大切です。

骨を強くするために

積極的に摂取したい食品

- 栄養が偏らないように、いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- カルシウム
⇒乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜 など
- ビタミンD
⇒魚介類、きのこ類 など
- ビタミンK
⇒緑黄色野菜、海藻類、豆類 など

骨折をするきっかけをつくらないことも重要です。高齢者にとっては、わずかな段差でもつまずきの原因となります。身の回りをチェックし、転倒リスクを減らす環境づくりを心掛けましょう。

健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

社会福祉協議会だより

7月に寄付をしてくださった方々(敬称略・順不同)ありがとうございました。

わたのみ基金

堀込京田会3,192円

善意銀行

JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会 食品
真岡市退職公務員 タオル316本
神戸製鋼所労働組合真岡支部 50,000円
匿名 毛布21枚、シーツ12枚

真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

日々の過ごし方

- 骨は負荷がかかるほど強くなり、日光にあたることで、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが皮膚でつくられます
- 普段の生活の中で運動量を増やす
 - ・ウォーキングを日課にする
 - ・階段の上り下りを心掛ける など
- 涼しい時期の日光浴

「2年間通い放題」の全身脱毛を30万円に契約した。中途解約を申し出たら、「この契約は、施術が10回プランで、それ以降は無料のアフターサービスです。既に施術が10回終了しているため、解約しても返金はありません」と言われた。契約期間は2年間なのに返金がないのはおかしいのではないか。

消費生活センターメモ シリーズ471

エステの「通い放題」コース 中途解約トラブル



「通い放題」の落とし穴

エステ契約は、期間が1カ月を超え、かつ5万円を超える場合、特定商取引法に該当し、契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフできます。また、クーリング・オフ期間を過ぎても、中途解約することができます。

契約は慎重に

必ず契約書面で、何回通ったら中途解約できなくなるのか、1回の施術代はいくらか、契約内容をよく確認しましょう。



ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階くらし安全課内) 毎週月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ Tel 84-7830 相談料無料