



ラジオ体操を日課にしています。ですが60才半ばから夏時間と冬時間に分けるようになりました。日の出の時間や寒さに耐えられず、冬は8時40分からにしました江東区から配布された防災ラジオが活躍しています。

森下3丁目/M・Tさん

冬の健康習慣は、朝一に寒いベランダで背伸びをすることです。何となく体調が良くなる気がします。

立川4丁目/チョコBOXさん

何といっても体が温まる鍋料理です。野菜やきのこが沢山食べられて、栄養バランスもよく、体調維持には欠かせない冬のメニューです。

緑3丁目/M・Kさん

ラジオ体操の時間帯に錦糸公園を通ります。今の時期は真っ暗な中、少人数しかいませんが、暖かくなるにつれてラジオ体操人口が増加し、夏休みは大混雑ですが、寒さと共にまた参加人数が減り(笑)ラジオ体操で季節や気温を感じます。

緑4丁目/やまぐちやさん

冬に限らず1年中ですが、深呼吸を1日数回すると、心も落ち着いて呼吸も整う様です。

猿江2丁目/のんちゃん

28歳まで北海道を出たことはなかった今よりも寒く、雪もずいぶん積もったと思う。でも、風邪をひいたことは無かった。その後、転勤先はずっと本州勤務だったが度々、風邪をひくようになった。年齢のこともあるが、乾燥と汚れた空気のせいとも考えます。冬の健康法としては、栄養の高い物を多く食べること、ウォーキングなど無理せず続けること、夜更かししないことを心がけてます。

緑4丁目/K・Mさん

コメント大募集!!

冬季オリンピックの開催や、まもなく開幕するWBCなどにより、スポーツへの関心が高まっていますね。テレビの前で思わず声をあげたり、心が熱くなる瞬間も多いのではないのでしょうか?そこで今回は「応援」にまつわるエピソードを募集します。スポーツ観戦の思い出や、誰かを励ました経験などなど・・・どんなことでも構いません。皆様からの楽しい投稿をお待ちしております。 ※コメントはできるだけ200字前後でお願い致します。一家族1通のみの応募となります。

スクワット椅子を買いました。これなら続くかと思っただけ、楽過ぎて続かないのでした。※ゆっくり上下するイスに座るだけで筋肉を鍛えられるのがウリの椅子。

江東橋1丁目/まっきーO3さん

寒い冬は、朝いちばんに白湯を飲んでいきます。手軽で体の中からあたたまるので、おすすです。最近白湯専用のマグカップも販売されていて、長時間ちょうどよい温度でキープしてくれるので便利です。

扇橋1丁目/マシュマロ母さん

私の冬の健康習慣は“レッグウォーマー”です。高齢になったせいか深夜ふくらはぎがつるようになりました。ある日、薬局で毛糸のレッグウォーマーを購入し寝たところ、全く同症状が出なくなりました。おかげさまで、毎日快眠できるようになり、健康に過ごしています!

猿江2丁目/下町のグレーロさん

手間とお金がかからない運動として階段の上り下りがおすすめです。ただ、以前入院中に日課の階段昇降をしていたところ夜間スリッパのパタパタが響き渡り看護師さんに見つかり医師から厳重注意を受けました。入院中は静養しなくてははいけませんね。

菊川3丁目/スリッパパタパタさん

体を冷やさないように暖かい靴下、レギンス、手袋、マフラー、耳当ては欠かせません電車や建物の中は暖かいので、温度調節しやすい服装にしています。あとは、毎朝お抹茶を頂くようにしています。カテキンパワーでコロナやインフルを跳ね飛ばしています。

菊川3丁目/K・Nさん

努めているのが野菜ジュースの会社ということもあり、この時期風邪をひかないようにとせせとトマトジュース、キャロットジュースなど色々な野菜ジュースを飲んでます。それでも、残念ながら風邪をひくことはあるので、結局いくら体に良い物でも、偏って摂取しても意味はなく、バランスのよい食事が一番ということかと思えます。

白河4丁目/M・Mさん

体操は、週に2回のデイサービスで、散歩は墨田川の遊歩道を利用

緑2丁目/E・Mさん

ヒートショックを起こさないように、寒暖差に気をつけて過ごしています。お風呂に入る前には、脱衣場や浴室を暖めます。夜は、上着を羽織ってからトイレに向かいます。乾燥防止で、夜はマスク着用して寝ています。

住吉1丁目/Y・Nさん

冬に限ったことではないのですが、起床後コップ1杯の白湯を飲み、カーテンをあけて朝日を浴びています。簡単に続きますし、気分もスッキリするのでおすすめです

菊川1丁目/M・Kさん



☆よみトーク質問コーナー& ★お便り紹介 皆さんの質問をお待ちしています!

☆義歯を作るのが上手な歯医者を教えてほしい。

扇橋2丁目/T・Aさん

お答え

院内で義歯を作っているのは極少数でほとんどが歯科技工所に依頼しています。歯形をとる時、ゼリーの様な粘土の様な物を口に入れますが、その際双方が動かずに固まるまでじっとしているのが良い義歯を作る必要最低条件です。無私の境地を養いましょう。

白河4丁目/とっちらぶさん

★白河4丁目の交差点、ゴミ収集の日と強風の日が重なるとゴミが舞い散り大変な事になっています。区役所に連絡した方が良いでしょうか?春一番の日、心配です。

猿江1丁目/N・Yさん

猿江2丁目/猿江ママさん

寒い時期の夕食は、ほとんど毎日鍋料理にしています。食材を準備して、鍋に入れるだけなので簡単ですし、野菜・魚介類・肉がバランスよく摂取出来る健康的です。日本酒の熱燗との相性も良く、締め雑炊やうどんカラダも温まり良いことづくめです。鍋無くして日本の冬は成り立たず!です。ね。

扇橋2丁目/快腸さん

他たくさんのご応募ありがとうございます!

☆美味しいカフェ情報教えてください。

菊川3丁目/スリッパパタパタさん

☆高額な給湯器、おすすめメーカーや工事会社はありますか。

白河4丁目/K・Tさん

★近所の文房具屋さんが閉店しました。本屋さんもなくなって、寂しいです。

森下3丁目/M・Tさん

★「防犯一口メモ」のオレオレ詐欺について⇒携帯電話にしょっちゅう「十」の番号が表示されます。絶対にだまされませんが出てしまう人もいらっしゃるなあ〜と心配になります。

緑4丁目/やまぐちやさん



紙で読むだけじゃない!! 読売新聞のお得な活用法

暮らしを豊かにする 読売グループのサービスをまとめた新コーナー「よみうりできること100」略して「よみ100」が、読売新聞オンライン内にオープンしました。

- 読者限定サービスが盛りだくさん!
- 記事を読む、いつものお買い物をするだけでポイント
- 特別割引サービスも!

新聞記事が紙で読めるだけではない、読売新聞・読売グループのサービスをぜひ、この機会にご活用ください。

よみうりできること100 キーワード検索

