



干支年登場



2025 巳年



せきぐち ふくじ
関口 福治 さん

昭和4年(1929年)生まれ 多西地区



Q 普段何をして過ごしていらっしゃいますか?

A 畑仕事をしたり、散歩をしたりしています。
畑へはトラクターで行き、耕して季節ごとの野菜を育てています。散歩はゆっくりですが、杖を使わずに歩いています。

Q 楽しみは何ですか?

A 以前はグラウンド・ゴルフやカラオケを楽しんでいました。グラウンド・ゴルフは10年以上続けていました。今はお休みにして、家でのおんびり過ごしています。

Q 健康の秘訣・気を付けていることはありますか?

A 食事は3度しっかりとること。
何でも食べることです。

Q 今年の抱負を教えてください。

A 今年も健康に気を付けて過ごしたいです。

ありはら ひろじ
在原 弘司 さん

昭和16年(1941年)生まれ 増戸地区



Q 普段何をして過ごしていらっしゃいますか?

A 昭和49年から現在まで書店(在原書店)を営んでいます。月曜日から金曜日まで、あきる野市の各図書館へ健康づくりを兼ねて自転車で本の配達をしています。

Q 楽しみは何ですか?

A プールで泳いだり、山へハイキングに行ったりと体を動かすことです。夫婦での旅行も日々の楽しみです。

Q 健康の秘訣・気を付けていることはありますか?

A 食事に気を付けています。
塩分を控え、夕食から朝食までの時間を12時間あけたりと、食べ方や食べる時間にも気を配っています。

Q 今年の抱負を教えてください。

A 個人経営の書店はあきる野市で一軒のみになりました。これからも健康第一で元気にお店を続けていきたいです。

