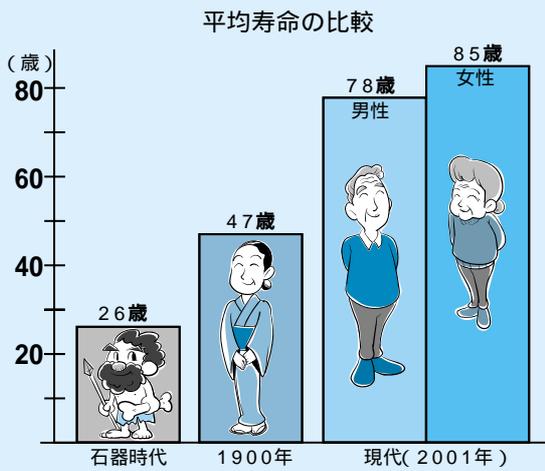


風薫る5月!

楽しい時間を



石器時代の平均寿命は26歳?

現在、わが国の国民の平均は女性85歳、男性78歳。上のグラフのとおり、石器時代と比べると女性は59年、男性は52年も寿命が延びていることになるのです。明治時代、1900年は47歳でしたから、そのころと比較しても、今は30年以上も長い人生を楽しめる時代になりました。

5月は何をすることもベストシーズンです。あなたの好きなことは何でしょうか。家庭菜園、パソコン、旅行、コーラス、絵画、ウォーキング、ボランティア...などなど。いろいろとありますね。



総合運動公園のテニス教室

健康が一番大切

何をすることも、体が健康で元気でなくては楽しい毎日を送ることはできません。「健康な精神は健康な肉体に宿る」という言葉があります。健康ではつらつと生きること、心晴れやかにさわやかな生活ができるのではないのでしょうか。体と心の健康のために、あなたは何をしていますか。



友だちと楽しく食事。(前橋テルサ)

人気は「旅行」「温泉」「食事」

初めての場所、思い出の場所や名所旧跡などを訪ねて、その土地の空気を吸って、ひとときの感慨にふける。一人でも、楽しい仲間とでも良いものです。料理自慢の宿や温泉のある宿など。観光の後にゆったりと身も心も癒やす。こうした良い旅ができれば、とても元氣になれそうですね。