



「あの頃より体が動きます」

「東都よみうり」がきっかけで発足

「健康体操マイペース小岩会」が15年

1998年に「東都よみうり」の記事をきっかけに発足した、生活習慣病や介護の予防をめざすサークル「健康体操マイペース 小岩会」が15年たつてますます「元気」だ。



ゴムバンドを使い、自分の体の動く範囲で腕の筋肉を伸ばす参加者たち

この時医師に指摘された筋力低下を改善するための取り組みが現在の健康体操プログラムにつながった。人に教える自分でも20年以上続けた健康

も飲まずに日常の生活が営める「50代の肉体が実証している」。

15年前の発足当初に入会し、同区本一色から通う牧田宇田子さん(73)は「この20年風邪知らず」で、ボランティアにも励む日々を送る。腰痛が気になって始めた「同区松島の野木美恵子さん(76)も、自分のペースで続けられるこの体操教室が健康づくりに役立っているという。

「15年続いたら連絡しようと思っていた」と、11月下旬に東都よみうり新聞社に電話をくれた林さん。始めた時より体が動くようになった人は多いという。

忘れていませんか？ すき焼きの味

お台場で すき焼き鍋を楽しむ!!

「屋台船もんじゃ」でおなじみの江戸前汽船株式会社(江東区新木場)が「屋台船すきやき丸」の運航を開始した。

創業者の一言

江戸前汽船

廣瀬康年

忘れられないすき

焼きの味があります。

少年時代に調理人

でもあった父に連れ

られて行った店で、

父自身が最初に肉の

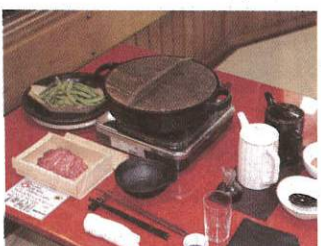
みを焼き、そこに白

糖、しょうゆ、酒を、

目分量で合わせ調理

して食べた肉の味は、

白糖の膨れ上がった



甘さを、しょうゆの塩

っぱさで抑え込み、ほ

のかな酒の香りが牛肉

のうまみを最大限に引

き出してくれる味でし

た。この衝撃の味は、そ

れから50年ほどもたつ

のにまだ覚えておりま

す。

「すきやき丸」は最初に霜降り肉を少々、脂身が口にとまりつつ前にも肉をいただく、野菜と一緒に煮込む肉も加え、最後においしい「おじゃ」を楽しみます。

敬白

屋台船すきやき丸

▽料金/1人790

0円▽食事内容/すき

焼き鍋料理(飲み放題)

▽2名以上40名まで▽

忘年会・新年会の予約

受け付け中!!無料送

迎プランあり!

予約・問い合わせは

江戸前汽船03-6663-

6699。

読売名曲コンサート

クリスマス調べ

19日 タワーホール船堀

「美しい日本の歌の豊原奏さんが歌う。の会」による読売名曲コンサート「クリスマス調べ」(東都読売会主催)が今月19日、タワーホール船堀(江戸川区船堀)で開かれる。菩提樹で開かれる。菩提樹「夜と夢」などシチュベルトの作品のほか、「雪の降る街を」「冬の夜」「天子の糧」などをソプラノの島田佳子さん、テノール

という。高齢の参加者がスタジオで身軽に行きかう様子は「継続は力なり」を実感させる光景だ。問い合わせは健康体操マイペース03-6663-2725・1958。

Rinnai・NORITZ



限定30台 20号 オートタイプ ※写真はリンナイ

なかなか温かくならない シャワーが急に冷たくなる もう10年ほど使用している こんな症状は そろそろ交換時期というサインです

給湯器の販売・取付は専門店に! 年中無休で専門スタッフが対応! 安心して作業をお任せください!

給湯器+リモコンセット RUF-A2003SAW(A) 定価 31万3800円 11万3,000円 全て込み (工事費・処分費・ガス接続・税込) ●給湯専用は8万円(すべて込み)から承っております。

■お問い合わせ・ご注文 株式会社日本水道保安協会 0120-336-671 出張費・点検・御見積無料 24時間/365日対応 〒132-0011 東京都江戸川区瑞江1-19-1-403 東京都指定給水装置工事業者 第8294号