

メタボにさようなら（運動習慣・食事編）

（町内会の集まりの後で…）

おやっときあ

春子 「今日はご苦勞様でした。お茶をどうぞ。」

（お茶とお菓子をテーブルの上に置く）

じやっどなあ元気じやったか

夏子 「秋子ちゃん、久しぶりだったね。元気だった？」

秋子 「うん、元気だったよ。」

春子 「ところで、秋子ちゃん痩せた？」

わかっな

秋子 「わかる？」

わかっ わかっ

夏子 「わかる、わかる。」

春子 「ダイエット食品？それともダイエット教室かな？」

歩いているのよ。私は ぢやったので

秋子 「違う違う、毎日歩いているのよ。私少々太り気味だったでしょ、特定健診で、メタ

歩いているのよ

ポと言われないように歩いているのよ。」

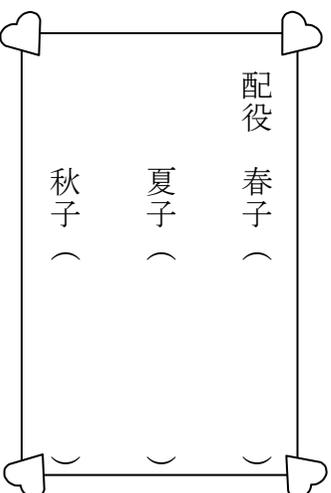
痩せてきたぞ

春子 「ええ！毎日歩くだけで痩せられたの？」

そうよ

歩くのよ

秋子 「そうなのよ、毎日夕食の後に友達と一時間程歩いているよ。でもすぐ効果が出た



わけじゃないのよ。^{なかどん}効果が出るまでに3ヶ月位はかかったかなあ。」

春子 「そんな毎日一時間も決まった時間に歩くことは、^{あたいはできんが}私にはできないなあ。」

夏子 「春ちゃん、無理はしない方がいいよ、^{よかど}長続きしないからね。私は普通の生活に運動をとり入れるようにしてるのよ。」
^{しとつとよ}

春子 「そういえば、夏ちゃんも少し痩せた？」

夏子 「やっと気づいてくれた？体重4kg、ウエスト4cm減りました。^{減ったよ}最近コレステロール値と血圧が高くなってきてね、^{きたとなあ}運動嫌いの私も、さすがに何かしないといけないというわけだね、^{ているのよ}頑張ったのよ。」

秋子 「何？何を頑張ったの？」
^と

夏子 「あのね、^{あんなあ}買い物は歩くか自転車にしてるのよ。自動車で行く時は入口から遠い所に駐車するし、エレベーターは使わないようにして階段を^{行つとよ}行くのよ。」
^{あつど}

「^{あつど}しようと思えばいくらでもできることはあるものよ。朝晩の歯磨きの時にストレッチをしたり、テレビを見ながら腹筋や足上げをすとか、何からでも始めたよかよ」
^{よかよ}

春子 「^{よかとなあ}そうなんだ！出来ることから無理をせずに始めたらいいんだね。」
^{よかとなあ}

夏子 「そうそう。運動はなるべく毎日した方がいいんだけど、できなかったらまた明日からすればいいかあぐらいの気持ちでいたほうがストレスはたまらなくて
よかよ
いいよ。」

秋子 「そうよ。歩くのも楽しいのよ。わたしは、花や草、鳥や虫の名前がわかったらも
かよ
っと楽しいだろうなあと思いつながら歩いているよ。」
「友達と話しながら歩くのも気晴らしになるしなあ。」

春子 「それなら毎日歩かないといけないと思わんでいいしね。歩けるときに歩く、歩く
いかん よかとじやつなあ。歩つがなつとき
のを楽しんだらいいんだね。」

夏子 「そうよ。それと、運動も大切なんだけど、私はもう一つ心掛けとることがあるの
てよ じやつどん
よ。」

秋子 「何？何を心掛けてるの？」
とつと
夏子 「食事なんよ。三度の食事は腹八分目にするようにしてるのよ。もう少し欲しいけ
よ
どなあと思うところでやめるようにしてるんよ。おやつはなるべく食べない、こ
できんどなあ
れはかなり頑張らんとできんけどなあ。」
してよると するし
しちよつと

「脂っこいものや、塩っ辛いものは普段からとらんようにしてるんよ。」

いっどお

「でもおやつはなあ、努力がいるわあ。目が欲しいというか。なかなかしんぼうで

がね

きんのよね。」

なあ

春子 「あら、それはごめんなさい。このお菓子は目の毒じゃったねえ。」

（菓子箱をしまうふりをする。みんなで笑う。）

いかなあ

わたしも、二人に負けんように、今日から何かせんといけんなあ。」

夏子 「今度会う時まで、みんなで目標決めようやあ。」

よかなあ

秋子 「それがええわあ、私は毎日歩きます！3 kg減量！春ちゃんは何？」

春子 「私？じゃあ買物、歩きか自転車にします！まずは2 kg減量！」

夏子 「私はおやつをやめまあす！ウエスト3 cm減！」

（中央で集まって手を重ねて）

全員 「じゃあ、3ヶ月後の次の役員会まで、ファイト！オー」

