

人生100年時代を生きる

人生100年時代と言われるようになりました。前向きに人生100年時代を生活している方を紹介します。

【生きていこううちに、やりたいことを全てやる!】

野田屋電機代表取締役 古川健造

最愛の妻を亡くし、「人間はいつ死ぬかわからない。だから、自分のやりたいことを全てやっておこう」と思うようになりました。そのためには、健康で長生きできる体を作ることが重要です。そこで、長生きした父を真似して、果物と肉をできるだけ食べるように努めています。また、妻が入院した時から始めたランニングも続けています。2030年に野田屋電機は創業100年を迎えます。野田屋電機も、私も色々なことにチャレンジし、更なる飛躍を続けて参ります。



【最後までジタバタ生きる!】

ボイラサービスコーポレーション株式会社 会長 木村一郎

人生100年時代。私は今、70歳の思春期を迎えています。「仕事」にも「恋」にも、「勉強」にも「遊び」にも、若い心を持って、取り組んでいきたいと感じています。「世の中の変化に合わせて自分を変えていく」「自分に良い影響を与えてくれる友達とつき合う」「仕事の中に遊びあり、遊びの中に仕事ありと仕事を楽しみ続けていく」これらを意識しながら、最後までジタバタし、100歳になった時の自分が、今の自分をほめてくれる様に、毎日を生きていきたいと思っています。

知れ暮らいがもっと楽しくなる!

あらゆるものがインターネットで繋がるIoTのススメ

新しい家族がふえたみたいなくらし
さりげなく話しかけると応えてくれる

AIスピーカー

「Ok! ゲーグル」スピーカーに向かって話す。
こんな風景を見た事はありませんか?
時間や天気、音楽を聴いたりニュースを読み上げてくれたり、疑問に思った事を質問すれば答えてくれたり、更には話しかけるだけで家電機器までも操作してくれます。



AIスピーカーに関するお問い合わせは取扱店まで

ちょっと幸せになる 心もの優り

健

1日3食、きちんと食べていても気づかないうちに『低栄養に...』そんな方が増えています。元気に動けるカラダの基礎を保つためにも、筋肉や臓器をつくる良質なタンパク質をしっかり摂って、普段から筋肉を意識する動きをしましょう!

たんぱく質を多く含む肉や魚の旨味や栄養を、しっかり取り入れるためには低い温度でじっくり食材に熱を通す低温調理がおすすめです。



今、話題の「低温調理器」を使えば温度管理が簡単で、ご家庭でも栄養満点で美味しい料理が楽しめます♪

- 火を使わず 安心・安全
- 食材に触れないから 本体を拭くだけの楽々お手入れ

Hismart 低温調理器 HS-V01A 商品使用動画はコチラ! →
19,800円(税別)21,384円(税込)

とりムネ肉を調理♪



チキンサラダやバンバンジーにアレンジ!

毎日座るだけで、腹筋・背筋が鍛えられ、シャキッと若々しい姿勢がつけられます!



SPICE バランスボールチェア WKC103NB 14,000円(税別)15,120円(税込)

パッと見たらクラゲみたいなかわいい形ですが、中にはバランスボールが入っています。

バランスボールの様な弾力がありますが、フレームに固定されているため、転がっていく事がなく、安心です♪

カバーは手洗いや交換が可能です。

健康状態をチェックしてみませんか?

丸亀商店街にある「Body Bank (ボディバンク)」は、健康データを測り・預かり、健康力と仲間を増やす「いのち輝かせる銀行」です。
500円で筋力や骨の状態をチェックしてくれます。



丸亀町商店街 吾番街西館4F
<営業時間>10:00~18:00 水曜定休
<電話>087-802-4855