



Title	私の健康法
Author(s)	池田, 和功
Citation	makoto. 2013, 162, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85688
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私 の 健 康 法

堺市北保健センター

所 長 池 田 和 功

私は人の健康づくりのお手伝いをしていますが、自分ではあまり健康を意識してなかったのもあり、好き嫌が多く、好きなものばかり食べてました。保健センターに勤務すると、時々、わかば会という食のボランティアの方々が昼食をごちそうしてくれます。元々野菜嫌いの私は、「今日は野菜が少ないように。」と思いながら調理室に向かうと、たいいピーマンが入っています。「野菜は体にええから、しっかり食べなあかんで。」といわれるので、食べれないと思われるのが嫌で、「もちろん食べますよ。」と言いながら最初は食べてました。毎回、苦手野菜オンパレードの食事なんです、さすがわかば会、おいしく調理されているので、いつも残さず食べていると、いつの間にか野菜が好きになり、「先生、最近は嫌いな野菜も食べれるようになったんやな。」と褒めてもらえるようになりました。

仕事柄地域に出向くことも多いのですが、

年上の方と話すことが多いせいか、「先生、若いね。」と煽ててくれます。私も気分をよくして、お腹もへっ込めてもっと褒めてもらいたいなと思い、家でひそかに腹筋をして、また地域に出向くと、「先生、痩せたんと違う。」と言ってくれるので、「そうでもないですよ。」と言いながら、内心とても喜んでいきます。人間というのはなんと単純なんだと自分でもあきれますが、今度は趣味は何かと尋ねられたので、「ちょっと楽器をやってます。」というと、「今度聞かせてよ。」とのこと。社交辞令とわかりつつも、図に乗って健康教育でサックスの演奏をしながらみんなで歌を歌ってみると、「楽しかった、またやってな。」とうれしいお言葉をいただきます。

地域の健康づくりをしているつもりで、実は自分が地域の人から元気をもらい健康にもらってるなと思っています。地域の方々に感謝です。

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間（5月31日 世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

編 集 後 記

☆「MaKoto」第162号をお届けします。

今回の特集は、「食品中の残留農薬について」です。

原稿をご執筆いただきました大阪府立公衆衛生研究所の尾花裕孝部長並びに堺市北保健センター池田和功所長の両先生には厚く御礼を申し上げます。

☆表紙の写真は「しゃくなげ」（「花さき亭」にて・大阪府太子町）

撮影者 事務局 神戸 正雄