



Title	私の健康法
Author(s)	柴田, 仙子
Citation	makoto. 2012, 158, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85700
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

堺市南保健センター

所 長 柴 田 仙 子

長年にわたり、夫から「運動不足。何か定期的に運動をしたら？」と言われ続け、「今まで何も運動をしていなかった人が、急に運動したら余計アカンらしいで。」とか「家事育児だけでも結構な運動量になってるらしいし。」とか、なんだかんだと理由をつけては何もせずに過ごしていました。

運動といっても、屋外だと紫外線が気になるし、屋内でも走り回るのは苦手だし、ならばフィットネスくらいなら続くかなと思い、以前一度行ってはみましたが、多種のマシンに愛着も湧かず「自分は何だかこの雰囲気になじめない。」と一回きり。

そこで、思いついたのが「ヨガ」。これなら日焼けは気にならないし、ヨガって走るところか、座ったまんま、場合によっては寝ころんだまんまで出来るみたいだし、一回行ってみよ、と思い、先日、近所のスポーツクラブのヨガ教室に参加してみました。

果たして続くかなと思いきや、これがとっ

ても気持ち良くて、今やハマってしまっています。

何やらオリエンタルな雰囲気癒し系(?)の音楽が流れ、決して激しい運動ではなく汗ばむ程度で、無理無く参加出来て、私にピッタリだわ、とその後も嬉々として続けております。

現在、職場において責務を果たすために、日々思い悩んでいるのですが、結局いつも、周りの職員に助けられる毎日です。大ベテランの職員に教えられたり、励まされたり、素敵な女性職員達のキラキラした明るい笑顔に癒されたり、元気づけられたり。恥ずかししながら、自分が守らねばならない大事な部下達に、結局支えられているのです。

大体、自分1人では何も出来るはずはありません。身の程をわきまえて、周りの職員を心底信頼して、一緒に頑張るという認識を持って、心身ともに、健康・健全に仕事を続けられたらなあ、と思っています。

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

○歯の衛生週間

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158号をお届けします。

今回の特集テーマは「食品のカビと住まいのカビ」です。原稿をご執筆いただきました大阪市立環境科学研究所の濱田先生に厚く御礼申し上げます。

☆昭和22年に産声をあげました当大阪防疫協会は、新たに「一般財団法人」として再出発いたします。今後とも、地域に根ざした快適環境づくりに貢献してまいります。

☆表紙の写真は、「矢車菊」(鶴見緑地にて)

撮影者 事務局 島田 輝明