



Title	私の健康法
Author(s)	宮園, 将哉
Citation	makoto. 2011, 153, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85715
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



大阪府泉佐野保健所

所長 宮園 将哉

新年あけましておめでとうございます。

みなさまよいお正月をお迎えになられましたでしょうか。

今回「私の健康法」ということでお題をいただいたのですが、日ごろから何かと忙しくてこれといった健康法があるわけではないのが、残念ながら私の現状です。

ところで、私は子どものころから電車や車で出かけるのが好きだったこともあり、大学生のころには夏休みや春休みやちょっとした連休など、時間を見つけてはよく1人で出かけていました。週末は毎週のように車で出かけては、当時全国に増えつつあったコンビニで食料を買い込み、日帰り入浴施設などで風呂に入り、道の駅などの駐車場で車中泊をしながら近場へ出かけ、夏休みや春休みなどには3～4日から1週間程度かけて車中泊や野宿を続けながら北海道、東北、中国、四国、九州といった1つの地方を1周するといった貧乏旅行を繰り返していました。

また、車での旅行だけではなく、ローカル線や夜行列車などに乗って行く鉄道の旅や、フェリーや飛行機などをつかった沖縄、九州、瀬戸内などの離島への旅など、とにかくいろいろなところへ行き、いろいろなものを見て、

観光地などの目的地だけでなく道中の車窓の風景などを楽しむような貧乏旅行が好きな一方、世間で一般的なホテル、グルメ、ショッピングなどにはあまり興味がないので、友人たちからは単にどこかへ行きたいだけの「どっかいきたい病」だとからかわれていました。

結婚して子どもが生まれてからは、以前のように頻繁に貧乏旅行をするわけにはいなくなってきたものの、私と同じく出かけるのが好きな妻とともに、最近ではテーマパークなど子ども連れならではの行き先にこれまでとは違う形での「お出かけ」を家族で楽しんでいます。子どもがもう少し大きくなれば、再び以前のような貧乏旅行にも、今度は子どもと一緒に挑戦してみたいと思っていますのですが、そのころには自分の体力がついていなくなっているのではないかということが少し不安なところではあります。

今後は、これまで以上にまとまった休みを取るのが難しくなり、旅行へ行くこともままならなくなっていくのかも知れませんが、少しの間だけ忙しい日常から離れて心身ともにリフレッシュすることで「どっかいきたい病」を治すことが、実は自分にとっての一番の健康法ではないかと感じている今日このごろです。

編集後記

☆新年あけましておめでとうございます。

当協会の機関誌「*makoto*」も満39歳となりました。誠にささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及発展に少しでも寄与できれば幸甚です。

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆表紙の写真は「紅梅」(和泉市内の公園にて)
撮影者 阪南出張所 福留 稔

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で次のような行事が行われる予定です。

○はたちの献血キャンペーン

期間 1月1日～2月28日

○平成22年度総合ねずみ駆除運動

期間 1月15日～2月28日

○フロの日

2月6日