



Title	私の健康法
Author(s)	永井, 仁美
Citation	makoto. 2010, 149, p. 6-6
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85727
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



大阪府豊中保健所

所 長 永 井 仁 美

新年あけましておめでとうございます。

皆様、どのような新年をお迎えになられましたでしょうか。

さて、「私の健康法」ですが、ご紹介できるような特別なことは何もございませんが、逆に困ったこととしては「季節を問わず食べ物がおいしい！」ということです。

わが家は中学1年生の愚息と夫の3人生活ですが、これまた3人とも食べることが共通して「楽しい」と感じる人種ばかりです。食べるだけでなく、作ることも楽しいと感じる家族ですので、日曜日などで3人が家に居るときのわが家のキッチンはとても狭くなります。

3歳の時から、my包丁を持たせた愚息は、今では立派なシェフです。食べることが好きということは、「食」に対しての興味も強く、買い物に行った時も食品の種類や産地、はたまた値段も?!チェックしております。

平成21年度は新型インフルエンザの大流行のため、学校が何度も学年閉鎖や学級閉鎖になりました。職場の中にも、同じように学校が休校のため、子どもが自宅で留守番をせざるを得ないという家庭も多くありました。母親である私たちの多くの悩みはそういったときの昼食の準備です。

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。

○はたちの献血キャンペーン

期間 1月1日～2月28日

○2010年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

お昼になると自宅へ電話をして、子どもの様子を気にする職員も多くいました。こういう時に、自炊?できる子どもだと、母はとても楽です。「昼食を用意しておこうか?」と聞いても「自分で作るからいいよ」との返事です。帰宅後、何を作ったのかメニューを聞くと、なかなかちゃんとしたランチになっています。

このように、家族全員で「食」を楽しんでいるわが家です。しかし人間は体調が悪いと何を食べてもおおいしく感じることはできません。「おいしいことは元気な証拠!」と言い訳のように使ってしまうフレーズですが、言うばかりではいけないと思い、一昨年前から近所のスポーツクラブへ週末を中心に通い始めました。そこでは私の親世代、いや、それ以上に思える皆さんが実に元気にエアロビクスなどをされています。老若男女が混ざるクラスで一緒に頑張っています。

夫はもともと完全なる体育会系ですし、愚息もクラブ活動があります。家族で同じように「食」を楽しみ続けるためには、私も運動することを継続しないとはいけません。

途中でやめないことを新年の目標にしておきます。

編 集 後 記

☆新年あけましておめでとうございます。

昭和48年1月に創刊された当協会の機関誌「*MaKoto*」も満37年を迎えました。継続は力なりと申します。今後ともご支援方よろしく願いいたします。

☆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。

☆表紙の写真は信貴山朝護孫子寺の「大寅」
撮影者 当協会理事 神戸正雄