



Title	私の健康法
Author(s)	峯川, 章子
Citation	makoto. 2008, 143, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85745
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

大阪府吹田保健所

参 事 峯 川 章 子

これまで「健康」について意識したり、努力もせず、怪我や病気もなく過ごしてきましたが、数年前に少し体調を崩し体重がかなり落ちて洋服を買い換える必要ができてからは、一応自分の年齢を自覚して生活をするよう心がけています。が、幸いにも健康診断でも今のところひっかからずにいるので、結局はこれまでとおりの生活スタイルになっています。

日々の中で大切にしていることを改めて考えてみますと、2つほどあげられるかなと思います。1つは、朝食を必ず摂ることです。どんなに夜更かしをした翌朝でも朝食を摂らないとエンジンがかからないということもありますが、普段家族がそれぞれ皆ばらばらに夕食をとっているため、僅か20分程度のことなのですが、せめて朝食の時間くらいは皆で揃ってと思っています。子どもたちから一日の元気のエネルギーも（時には怒り！のエネルギーということもありますが）補給してもらっています。

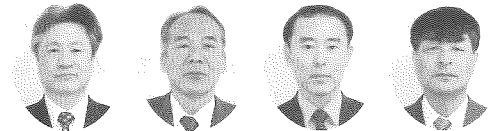
そして、もう1つは、「ひとりの時間を作る」ことです。これは身体的な「健康」というより、精神的な「健康」のためだと思いますが、いろんなことをリセットするために日々の中で5分でも10分でも作るようにしています。気候のいいときには一駅手前で降り

て歩いて帰ってみたい、駅前の本屋でしばし立ち読みに耽るなどささやかなひとときですが、そんなことができた日はすっきりした気分です。一日を終えられるように思います。また、これはなかなかできないのですが、皆が寝静まった後の深夜や夜明け前に誰にも邪魔されることなくひとりの時間が持てるとたいした事をせずとも翌日にどんなに眠くともリフレッシュできたという爽快感があります。

そんな夜更けに何をしているのかと思われるでしょうが、それは明かさずにご想像にお任せして筆を置きたいと思います。

創立61周年記念永年勤続表彰

当協会創立61周年記念に当たり、5月15日永年勤続に精励された次の各氏が理事長より表彰されました。



久多里文也	田附清司	成 隆光	仲谷啓三
30年 防疫資材部		20年 第一事業部	
久多里文也		仲谷 啓三	
田附 清司		15年 第一事業部	
25年 第一事業部		下出 英明	
成 隆光		10年 第一事業部	
		川崎 芳明	

編集後記

☆いよいよ夏本番ですが、6月からはガソリン価格も一斉に値上げされ、景気の後退が心配されます。

☆峯川先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。

☆表紙の写真は堺市大泉緑地のかきつばた園で撮影したものです。

撮影は阪南出張所 下出英明

府 政 だ よ り

大阪府健康福祉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。

- 「ダメ。ゼッタイ」普及運動
期間 6月20日～7月19日
- 薬物乱用防止広報強化月間
期間 7月1日～31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 期間 7月1日～31日
- 夏期食品一斉取締月間
期間 7月1日～31日
- 救急医療週間 期間 9月7日～12日
- 結核予防週間 期間 9月24日～30日