Osaka University Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	島本, 卓也
Citation	makoto. 2005, 131, p. 12-12
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85782
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

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

Osaka University

私　の　健　康　法

大阪府守口保健所
参事　島本卓也

最近、心の健康法を意識するようになりました。

日々の忙(せわ)しない生活の中で、ともすると自分を見失いそうになってしまいます。言うことを聞かない子供たちに声を荒げてしまうことも度々です。中学時代に恩師が「子供の声の感じ方は心のバロメーター」と言われましたが、それによると私の最近の精神状態はあまり芳しくなさそうです。

「ここは一つ気分転換を」と、いくつか試してみました。

まず、お酒です。普段飲みつけていないせいか、かえってしんどくなってしまうことが分かりました。しかも、家族の受けが今ひとつよろしくありません。最近、子供の塾のお迎えに運転しないといけなくなりましたので、短期間で終わってしまいました。

次に、映画鑑賞です。私は西部劇と戦争映画で育った世代なので、映画もアクションものが大好きです。しかし、過激な場面が多いということで、妻の理解が得られません。子供は二人とも男の子のためか好みが一致するので、妻の留守中に子供に口止めして一緒に楽しんでいます。というわけで、かなり制約のある気分転換といえます。

もっと自由に気分転換したいと思い、散歩を始めました。犬を飼っていたら一緒に行けるのでしょうが、家には猫（２匹）しかいないのでつきあってもらえません。子供にいたっては、「毎日散歩してるから、あかん」とつれない限りです。仕方ないので一人で出かけています。散歩道に博物館があるのでひやかしに覗いてみると、これが結構面白いことに気づきました。折角なので３千円払って年間会員になりました。これで、１年間常設展は無制限に、特別展は６回入れます。先日訪れた特別展では、漆器が縄文時代にまで遡る超伝統工芸品であることを初めて知りました。

新しい発見は心の栄養になります。当分は博物館通いが私の健康法になりそうです。

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
○救急医療週間関連行事
期間９月４日～10日
○結核予防週間　期間９月24日～30日

創立58周年記念永年勤続表彰

当協会創立58周年記念に当たり、５月16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。

濵口吉弘

植田文博

35年　防疫資材部　濵口吉弘
25年　第一事業部　植田文博
15年　第一事業部　福留　稔
５年　事務局　島田輝明

平成17年５月

編集後記

☆いよいよ夏本番ですが、省エネ推進のため軽装運動「クールビズ」が政府主導で始められました。
反応は様々ですが、皆様のところはどうでしょうか。

☆勝川先生、島本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。

☆表紙の写真は箕面の滝です。