



Title	私の健康法
Author(s)	東, 潤
Citation	makoto. 2000, 111, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85842
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

門 真 市 長 東 潤

実は、私には「健康法」がない。

が、健康に無関心ということではない。むしろ人一倍健康には常に気を向けているつもりである。

若い頃には胸を病み、市議会議員時代には一命を考えさせられる大病を患った。こういったこともあってか、日頃より健康には無意識に気を配っているようだ。

健康というものは健康なときほど無縁のものであり、一片の気も向けないものである。病で床に伏した時、そこで切に願い、渴望するのが健康であろう。健康というものはつくりあげるものではなく、害するものから自らを守り、維持するという日常のものなのである。だからこそ、私には健康法がない。

とは言うものの、毎日が健康を考えているといっても過言ではない。体が酒を受け付けない分、甘いものを欲しがる。食後にもつい手が出る。これが良くないことは百も承知であるが、無類の甘党を自称する私である。この誘惑からいかに逃れるか。実はこれが「私の健康法」なのだと苦笑するところである。

健康法というものはこういったことの、毎日の積み重ねの中で、得られるものであり、一朝一夕で築き上げられるものではなからう。

運動するもよし、自然を楽しむもよし、仕事に励むもよし。健康法は無数である。自分に合った健康法を身につけ、日常のものとしてしまえば、健康は我が手中であろう。

最後に、健康を再考するこの良い機会を与えて頂いた財団法人大阪防疫協会に感謝申し上げ、皆様のご健康を心より願い結びといたします。

創立53周年記念永年勤続表彰

当協会創立53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。



濱口吉弘



植田文博

30年	防疫資材部	濱 口 吉 弘
20年	第一事業部	植 田 文 博
10年	第一事業部	福 留 稔

編 集 後 記

☆夏も本番になりました。淡路花博も盛況のようですが、もう行かれましたか？これから行かれる方は暑さ対策に充分気をつけて下さい。

☆東市長、奥野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、城北公園の菖蒲園です。

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

薬物乱用防止啓発活動 期間6月26日～7月19日

○飼い犬の管理に関する条例強調月間

期間9月中

○輸入感染症予防啓発 期間7月～8月

○夏休みエイズ何でも集中相談 期間8月21、22日
(電話相談、無料エイズ検査)

○救急医療週間関連行事

期間9月9日を含む1週間

○結核予防週間 期間9月24日～30日