



Title	私の健康法
Author(s)	影山, テル
Citation	makoto. 1997, 99, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85878
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

交野市保健福祉部

医療監 影 山 テ ル

20数年間、保健所で地域の方々の疾病予防・健康増進推進を目的とした業務についていましたが、健康管理については、人様にお話をしても自分では行わずで、お恥ずかしい限りでした。中高年になるにしたがって次第に体重が増え、保健所を定年退職する頃には肥満がめだち、道をあるいても人に追い越される事が多くて、体力の衰えも実感する様になりました。

その後、交野市にお手伝いに行く様になりましたのを機に、一念発起して、出勤時に3つ手前のバス停で降りて、約30分歩いて行くことにしました。膝の負担を軽くする為、分厚いソックスとスニーカーで足もとを固めて歩き、職場で普通の靴に履きかえています。両手を振って、できるだけ姿勢よく歩く為に、ハンドバックはリュックに入れ、両手には何も持たないで、精一杯早足で歩く様に心がけています。時々立ち止まって、畦道に咲く花を眺めながら深呼吸をしたり、蓬をつんだりしながら楽しんで歩いています。その効果か、人に足が早いと言われるようになりました。

また、私は料理が苦手ですが、少しでも食品数を増やしたく思い、三つ葉・パセリ・ニラ・シソといった少しずつよく使う葉葉を、鉢植えにして利用しています。ニラは庭に植えま

すと草よりも始末が悪くなりますが、鉢植えはちよっとの注意でその心配もなく、重宝しています。

これからは、残り人生、少しでも交野市の方々の保健福祉の向上にお役にたつ様努力すること、これが私の健康法と思います。

創立50周年記念永年勤続表彰

当協会創立50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。



澤田重樹



相良武彦



植野晴道



横井道春

20年 第一事業部

澤田 重樹

相良 武彦

植野 晴道

第三ビルメン事業部

横井 道春

15年 事務局

日野 正義

富士 弘子

第三ビルメン事業部

木下 紀一

10年 第一事業部

浅田 欣吾

第二ビルメン事業部

日紫喜 功

平井 信男

富田 禎子

第三ビルメン事業部

杉本 進

浦 ますみ

小川 俊次

宮原 好信

島原 静子

片岡 優

府 政 だ よ り

大阪府環境保健部では次の主な行事が行われる予定です。

○「愛の血液助け合い運動」月間 期間 7月中

○覚せい剤薬物乱用防止広報強化月間

期間 7月中

○夏期食品一斉取締り

期間 6月2日～8月末迄

○「救急フェアOSAKA97」の開催 9月11日

○救急医療週間

期間 9月9日(「救急の日」)を含む1週間

○結核予防週間 期間 9月24日～30日

○飼い犬の管理に関する条例強調月間

期間 9月中

御 礼

当協会50周年記念式典・講演会・祝賀会が、盛会裡に終了することが出来、ありがとうございました。

記

1、平成9年5月15日 15:30～18:30

1、都ホテル大阪 大和の間