



Title	私の健康法
Author(s)	鈴木, 充子
Citation	makoto. 1995, 91, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85903
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 鈴木 充子

今年は、阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件等の予期せぬ出来事が次々と起って、私の健康法などという個人の努力を披露するような悠長な時ではないような気がする。

健康でありたい、ありつづけたいと思うようになったのは、やはり50を過ぎてから。それ以前は健康であたり前という、神も仏も恐れぬ傲慢さであった。30代で下半身やけど、40代前半で一度切腹しているが、これも治ってあたり前、社会復帰への最短コースだけを考えていた。だけど最近はいくつかが違って来た。あれっ今日も元気だありがたい、と思う時がある。それは身内に年寄りが増え、病人が増えたことも関係するが、何よりも我が身の老化を身体で感じるようになったことだと思う。そこで、いつどこでどうなっても悔のない人生であるため、今私の行っている健康法は好きなことをすること、時間にしばられぬことを基本に思いつくま、手がけている。運動面では卓球を近くの小学校体育館でたまにする。思い出したように行くので、行くと必ずカモにされ負けるが流す汗は心地よい。定期的に和気あいあいとしながらもハードなスポーツは水泳である。ブルンプ

ルンと腕をまわすので肩こりが解消されるが、年令と共にタイムが落ちているので情けない。さて栄養面では、食べられる時に好きなものをたらふく食べよう主義で、甘い物は必ず毎日いたゞいております。砂糖1日20gなんていうのは、耳にも目にも入らず口だけに入っています。そして休養は、1日8時間睡眠を心がけていますので、これが至難のわざです。布団の上だけでなく電車の中、机の前でも頑張って8時間を目ざしています。

以上お話し、ご利用いたゞくような中味でなく、ここまでお目とおしいたゞきまして誠にありがとうございました。

創立48周年記念永年勤続表彰

当協会創立48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。



浜口 吉弘

10年 第二事業部

落海 一登

ビルメン事業部

吉村 ミギ

第三事業部

中川 一男

植野 豊治

三好正次郎

北村 清次

舊谷 福次

岩田 光弘

小林 金子

奥野 玉江

25年 防疫資材部

浜口 吉弘

15年 第一事業部

植田 文博

第三事業部

浦 正義

編集後記

☆夏も本番となりました。如何がお過ごしでしょうか。新谷、鈴木両先生にはお忙しいところ原稿を賜わりまして、厚くお礼申し上げます。

☆表紙の写真は、住吉大社（大阪市住吉区）の御田植神事。

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月間 期間 7月中

○食中毒予防強化月間 期間 7月中

○「救急フェア'95」の開催

期間 9月7日(予定)

○救急医療週間 期間 9月3日～9日(予定)

○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