

Title	私の健康法
Author(s)	岡澤, 昭子
Citation	makoto. 1993, 84, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85924
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

私 健 \mathcal{O} 康 法

大阪府岸和田保健所

昭 子 所長 岡 濹

月並みだが、早朝ジョギングを開始して、もう10 数年になる。シェイプアップが目的で始めたのだが、 脚はたくましくなるし、体重もかえって増加して、 やせる目的は達成できずじまいである。とはいえ、 低血圧で悩んでいたのが、献血可能域まで上昇して、 朝5時の起床も苦にならなくなった。ことに、凍て つくような冬の朝、白い息を吐くごとに体の芯から 暖まってくる心地よさ、早朝から照りつける夏の日 差しの中で、体中の毛穴という毛穴から汗をどっと 出す充実感は、何にもかえがたい。

一緒に走り出した彼は、連日の仕事疲れか、ゴル フのしすぎか、ここ数年は週1回にペースダウンし てしまった。替わって1年前から登場した長女は、 私以上に走る喜びを感じているらしく、ほとんど毎 日一緒に走っている。

この早朝ジョギングとともに、あるいはそれ以上 に、私の健康を支えているのは、私の心の極楽トン

一府政だより一

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。

- ○腎移植推進月間 期間10月中
- ○薬と健康の週間 期間10月17日~23日
- ○目の愛護週間 期間10月10日~16日
- 覚せい剤等薬物乱用撲滅運動月間

期間10月1日~11月30日

○ 精神保健月間

期間11月中

○エイズ予防週間

期間11月28日~12月4日 ○ 大阪府献血推進月間 期間12月中

○食品添加物等の年末一斉取締

期間12月中

ボではないかと思う。娘二人から、「よくそれで医 者になれたわね」とバカにされ、「子供みたいだね」 とあきれられるほど、私は実は極楽トンボなのである。

彼からも「僕は男ヤモメだ。しかも三女(私のこ と) に一番手がかかる | と嘆かれるが、そんなこと で動じる私ではない。日々すっかり悪妻愚母にひた りきっている。短気でせっかちで、すぐ頭に血がの ぼるけれど、たちまち自分に都合の良いように解釈 してケ・セラ・セラと居直ってしまう。

この極楽トンボのおかげで、腹の立つこと、困っ たこと、嫌だったこと、情けなかったこと、恥ずか しかったことなど、もろもろの人の世のしがらみを、 宵越しにしたことがない。夜も10時になればもうま ぶたが重くなるので、「またあした考えよう」と思 いながら眠りにおちたが最後、翌朝にはすっかり忘 れてしまっている。そしてまた今日も真っ赤なジョ ギングウェアを着て、走り出す。

お知らせ

当協会事業部では次のとおり抗毒素 (治療剤) を常備しております。

K ゆこと かこと かこと かこと かこと かこと かこと かこと かっこん ご

- ガスエソウマ抗毒素 (国有ワクチン払下品)
- 乾燥破傷風ウマ抗毒素
- ●乾燥まむしウマ抗毒素

保管場所

東大阪市中小阪5-16-3 防疫資材部 (0.6) 724-0533(H)

ና**ጷኇጷኇ**ጷኇጷኇጷኇጷኇ፠ኇ፠ኇ፠

編集後記

☆紅葉のシーズンとなりました。如何が御過しでしょ うか御伺い申し上げます。岡澤、遠藤両先生には御 忙しいところ原稿を頂きまして有難うございました。 御礼申し上げます。

☆表紙の写真「石蕗の花」は当協会着本部長補佐が 河内長野市延命寺境内で写したものです。ニコン F₃HP、ズームニッコール35~135mm、F5.6、オー ト、ネオパンSS