The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	私の健康法
Author(s)	大塚, 順子
Citation	makoto. 1990, 70, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85968
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

大阪府富田林保健所
所長　大塚順子

「医者の不養生」とよく言われますが、私もご他聞にもれずそのとおりです。今冬は年末からインフルエンザが猛威を奮い学校などでは集団発生があり、学級閉鎖が相次ぎました。

私も昨年暮から２回も風邪に罹り今なおすっきりしていません。人には風邪は暖かくして、早く休みなさいと言っている自分が、本当に不養生で恥かしい次第です。此度、「健康法」というテーマを戴きまして、私は何かしているだろうかと、毎日の生活をふり返って見ました。私は人から、「いつも元気そうですネ」とよく云われます。私自身も元気で健康であると自認しているのですが、ワープロを打ったり、睡眠不足したり、小さな字を読んだりすると、目がかすみ、肩がこり、腰痛等老化現象が身体のあちこちに現われます。しかし、毎日明るく楽しい生活が出来る事は、健康の証だと思っています。生れつきのネアカで、うれしい時は精一ぱいうれしがり、腹が立てば人一倍怒り、可笑しい時は大声で笑い、悲しい時は声を出して泣き、本当に、子供そのまゝの性格で、精神的ストレスがあまりたまらないのでしょう。自然体で有りたいと願っています。積極的な健康づくりは、特にしておりませんが、健康保持に大切なことは、食べ物だと考えています。食べる事が大好きな私は、出来るかぎり手づくりすることを趣味としており、裏庭での野菜づくり、玄米パン、梅ジャム、ママレード、麦みそ等、四季折々に工夫して作ることを楽しみにしています。又、５年程前から町内の中高年の方々と、月１回歩く会を作って、金剛葛城山系、河内ふる里の路、史蹟めぐりなど、草木、花を愛でつつ、愉しい語らいと、仲間づくりに努めています。この会は家族ぐるみの付き合いで、ご夫婦、嫁と姑、親と子が一緒に仲良く参加しています。次回は何処へ行くのかな、と楽しみに待っているこの頃でございます。

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。

○狂犬病予防月間　期間４月中
○不正大麻、けし撲滅運動　期間５月～６月
○ゴキブリ駆除強調月間　期間６月中
○性病予防月間　期間６月中
○農薬危害防止運動　期間６月中
○歯の衛生週間　期間６月４日～10日
○ハンセン病を正しく理解する週間　期間６月24日～６月30日
○水道週間　期間６月１日～７日

お知らせ

当協会事業部では次のとおり血清（治療剤）を常備しております。

○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
電話　（06）724－0533（代）

編集後記

☆EXPO'90がいよいよ開幕の運びとなりました。御一同様御変りありませんか、御伺い申し上げます。
☆宮本先生には御忙しいところ貴重な時間を割いて原稿を賜わり有難うございました。
☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が大阪城公園で写したものです。
ニコンFM$_2$、ニッコール35～70㎜、F11、$\frac{1}{125}$、オレンジフィルター、フジネオパンSS