



Title	私の健康法
Author(s)	北村, 英治
Citation	makoto. 1988, 63, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85990
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

阪堺電気軌道株式会社

取締役 北村 英治
業務部長

「健康法」は、最近一種のブームと申しますか、コマーシャルにも「何か体にいいことしてますか」という呼びかけがあるように、現在では関心の深いものになっているようです。

今日のいろいろの病気は、高度な社会機構の中で、強いストレスからの精神的なものが原因として起ってくるものが多いのではないのでしょうか。もう一つは、かつては贅沢三昧といわれたことも一般的に普及恒常化し、体を使うのが怠惰になったことが要因となっているように思われます。そういった事を考え合わせると、自然に逆らわず愉快地に暮らし、本当に体が要求していることを満たすことが健康の基となるのではないのでしょうか。

さて、私が実行している健康法ですが、自分の気持をいかにコントロールするかに気を配っています。家庭円満をはかることは大切な要件です。また趣味をもつことも大事です。

私の場合、「謡」を下手なりに楽しんでいます。

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。

- 食中毒予防月間
期間 7月中
- 夏期食品一斉取締
期間 7月中
- 愛の血液助け合い運動月間
期間 7月中
- 覚せい剤等薬物乱用防止
広報強化月間
期間 7月中
- 救急の日
9月9日
- 救急医療週間
救急の日を含む一週間
- 飼い犬の管理に関する条例強調月間
期間 9月中
- 結核予防週間
期間 9月24日～30日

会社の友人に誘われ気軽に始めたものですが、今では会社終業後月2回の練習には、積極的に参加しています。疲れていながらも腹の底から声を出し、先生からは厳しい御指導の言葉がありますが、閉会後には皆での談笑もあって、この緊張と解放のリズムが精神により影響を生んでいます。つぎに体力的には、毎朝簡単な体操をおこなっています。さらに歩くことですが、会社の行き帰りは、駅まで約1軒程ありますが自転車は使いません。

最近ほどの駅も自転車地獄の様相を呈していますが、みんなが近距離は積極的に歩くようにすれば、周辺の美化にもなり一挙兩得だと思われます。

私達のまわりには、情報があふれかえり、健康法についても頷けるものばかりです。人生をできる限り楽しく過ごすことと、自分に一番合ったものをこれだと決め、強い意志で実行を継続することこそ健康の秘訣ということではないのでしょうか。

創立41周年記念永年勤続表彰

当協会創立41周年記念に当り、5月16日永年業務に精励されたつぎの各氏が理事長より表彰されました。



40年
理 事 山口 繁夫

15年 理 事 遠藤 斉彦
第一事業部 山本 初枝
第三事業部 辻野マツノ

10年	10年
防疫資材部 久多里文也	第二事業部 向井 義一
〃 田附 清司	第三事業部 岡崎 一義
第一事業部 澤田 保	〃 中林 重吉
第二事業部 本田 藤吾	〃 梅本 安夫
〃 井上 静枝	〃 増田 文子