



|              |   |
|--------------|---|
| Title        | 私の健康法   |
| Author(s)    | 本田, 新二  |
| Citation     | makoto. 1988, 61, p. 6-6  |
| Version Type | VoR   |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/85996">https://doi.org/10.18910/85996</a> |
| 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



財団法人大阪防疫協会

監事 本田 新二

諺に、健康は人生のすべてではない。しかし健康がなければすべてではない。健康は、素晴らしいことだ。本人が、そして家庭に、職場に、社会に、ともに明るくすこやかに生きるよろこびを感じることは最高の幸せでありましょう。健やかに育つ赤ん坊を、見つめつゝ、健康について、考えた。腹一杯乳を飲み、グウグウと眠る。手足を動かして全身を震わせて大声で泣く。そのくりかえしで、スクスクと育つ、神秘的である。ふと私は、ある偉人の健康法を想い出した。世界一の富豪の、ロックフェラーは、98歳の天寿を全うした。その健康法は、①食事を、規則正しく ②適度の運動 ③十分な睡眠 ④気分転換 ⑤日光に親しむ ⑥牛乳を飲む ⑦健康診断を定期的に ⑧生活を規則正しく

彼は、敢然と実行されたそうである。

私にも、大先輩で、実業とスポーツ界で、御高名

なお方に、健康の秘訣を御教示いただいたが、運動と食事と睡眠に、要約された。

運動については、毎日の散歩は勿論、楽しく歩くための、ゴルフを、四季を通じ、今も週二回ラウンドされ、数回の輝しい、エイジ、シューターという超人的記録もお持ちである。

食事は、野菜を主に、規則正しい生活、読書家でもある。

さて、健康の秘訣、それは、快食、快眠と運動の調和であり、心配事、煩わしいことを、気分転換し得るものをもつ事も必要でありましょう。強い意志と実行こそ、健康の秘訣というべきではないでしょうか。

明るく、楽しく、すこやかに、を、モットーにして、皆々様の、益々の御健康を、心からお祈り申し上げます。

## 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。

○総合ねずみ駆除運動

期間 1月16日～2月29日

○麻薬覚せい剤等乱用事犯取締強化月間

期間 2月

○成人病予防週間

期間 2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

☆明けましておめでとうございます。本機関紙も満16年を迎えることになりました。厚くお礼申し上げますと共に、今後ともご支援をお願い申し上げます。

☆お忙しいところ、貴重な時間をさいて原稿を賜りました諸先生方にお礼申し上げます。

☆表紙の写真は当協会着本部長補佐が住吉大社で写したものです。ニコンF2、ニッコール35mmF2、F11、 $\frac{1}{125}$ 、コダカラ-200