



Title	私の健康法
Author(s)	伴, 一枝
Citation	makoto. 1985, 52, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/86025">https://doi.org/10.18910/86025</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

箕面市医療保健センター

所 長 伴 一 枝

私の学生時代は昭和10年前後で、日華事変が始まっていましたが表面はまだ平穏で、田舎から東京に出てきて銀座、早慶戦、映画ではモロッコ、メリーウィドー等々楽しい学生生活を過ごしました。しかしこの間学友数人は結核で亡くなりました。

昭和16年大阪に移り住み、知人の勧めで開設したばかりの豊中保健所に就職し大阪府職員になりました。以来40年間府立南横山村診療所、高槻、池田、茨木保健所と移動し、最後はまた池田保健所に勤務し、昭和57年府を停年退職しました。この間、府立南横山村診療所で末の子を出産した事、池田保健所在勤中に子宮筋腫の手術をした事以外は感冒程度のものには罹りましたが、母と私共夫婦、子供3人健康に恵まれた生活を続け、現在は夫婦2人の生活を送っています。

振り返ってみると私の健康法は仕事を生きがいにして病気をする暇がなかったように思います。そ

れはまた一面丈夫な体を両親から貰ったのだと感謝しています。戦争中の耐乏生活を経験してきた事が慎ましい食生活となり、日々魚を中心とした和風料理が中心で、およそ豪華な食生活とはかけ離れたものです。ただ栄養のバランスは多少考えて過ごしました。また、主人も私もサラリーマンですから自然規則正しい毎日を送ることができたのもよかったです。職場では年齢相応に責任も重くなり、様々なストレスも加わってきましたが、私を取りまく方が「なんとなくこの人には支えがいるのだ」と補佐していただき、スタッフに恵まれて過ごせた事も健康につながったと思います。

現在は箕面市医療保健センターに勤務しています。自宅からこのセンターまで歩いて25分かかりますが北摂連山を北にして美味しい箕面の空気を吸いながら歩く事は、明日への活力を得る一番の方法だと信じています。

## 府政だより

大阪府衛生部では次の主な行事が行われる予定です。

- 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
- 目の愛護デー 期間10月10日
- 40歳からの健康週間 期間10月10日～16日
- 覚せい剤等薬物禍撲滅運動  
期間10月1日～11月30日

- 犬による危害防止月間 期間10月中
- 精神衛生月間 期間11月中
- 大阪府献血推進月間 期間12月
- 食品添加物等の年末一斉取締 期間12月

## 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。

- ガスエソ抗毒素（国有ワクチン扱下品）
- 乾燥破傷風抗毒素
- 乾燥まむし抗毒素

## 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

☆山を彩る紅葉が北より南下を続けて来ました。

皆様方にはお変りございませんか、お伺い申し上げます。編集の都合で発行が大変遅くなりましたことをお詫び申し上げます。

☆板野、伴先生にはお忙しいところ、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、泉大津市菊花展で写したもの

です。ニコンF2, ニッコール50mm, F5.6  
 $\frac{1}{250}$ , ネオパンSS