



Title	わたしの健康法
Author(s)	浅野, 五三男
Citation	makoto. 1982, 39-40, p. 10-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86067
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

わたしの健康法

大阪府立豊中保健所

所長 浅野 五三男

二月になって早々、「まこと」に「私の健康法」について書けとの依頼をうけて、私は内心まことに困ったことになったと思っていました。それがまことの話であります。私は年に似あわず、3年前調子にのって過酷なスポーツをやらず、膝を少しいためて水がたまりだしたのです。その後治ゆしましたが、若い時のようにスッキリしないのが現状で、ああ過ぎたるは及ばざるが如し、今は若干の方向転換をしました。しかし私は保健所の長であります。その名にかけても勇気をもって筆をとることにしました。

ところが防疫協会の方では、そのモデルとして一月一日号をおいてゆかれました。八木明先生の「老蛙のくりごと」がのっております。先生は人も知る筆舌極めて軽妙、ユニークなお方で、私など足もとにもよれずには圧倒されています。

ブローグが長過ぎましたが、私は平均的公務員として落第と常に思い、常にひけ目に感じております。私は四角いテーブルを囲むことも、棒ふりもしないし又少しもしいとは思いません。しかし私の日常生活は常に公私多忙そのものです。一日が二十四時間以上あればと思ひ、一週間に日曜が二回あればと思っております。

ウィークデイは保健所と自宅との往復に三時間をオーバーし、乗換えはかけ足で、時間的余裕がありません。体の方健康づくりは日曜日の朝に始り夕方に終ると云っても過言ではありません。

私は家に帰ればチョットした農業技術者なのです。私は「まこと」に「ウソ」は書きません。隣近所から健康相談ならぬ、農業相談を受けることもあります。私は亡くなった父親から、古い家屋と少しの畑をいただき

まして、そのお守りが趣味と実益を生み、時には大損をしています。即ち庭木・盆栽の手入れ、果物づくり、野菜づくり、果物の日曜大工です。

夏には多量の汗を流し、冬でも寒さを感じない労働量です。その成果である野菜、果物、花等は隣近所におくばりし、喜んで頂いております。これが私の地域交流のもとになっており、我が隣組社会は古き良き連帯組織であります。約二十軒に九十才台が一人、八十才台が六人、老人村・長寿村なのです。日本の将来のミニ縮図と思えてなりません。

私は又四つのお墓のお守りをしています。月2回散歩をかねてお参りします。散歩ということでは犬の散歩も週間行事の一つです。六子、七、八郎、九と四匹の犬がおり、可愛い可愛い一族郎党であります。

時には私が精根いれて育てている木を折ったり、畑を荒らしたりすることもあります。家を守り、留守を守ってくれます。夜はその頭が代表して家に上りこみ、畳の上に座布団を敷いて寝ます。私たちを守っているつもりかもしれません。

食事について、人生の楽しみの一つですが、私は雑食主義で何んでも食べ、自分で供給する新鮮な野菜と、栄養士さんが叫ぶバランスのとれた食事には充分の自信がありますが、自信がないのがその量の制御であります。

以上のような状況です。都市文明社会になれた読者の皆様にはいかにうつりましたか？

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 10月17日～23日
- 目の愛護週間 10月10日～16日
- 目の愛護デー 10月10日
- 麻薬覚せい剤撲滅運動 10月～11月
- 狂犬病予防月間 10月中

- 婦人健康体操(仮称)発表会 11月6日(土)
- 寄生虫病予防旬間 11月21日～30日
- 精神衛生普及月間 11月中
- 大阪府献血推進月間 12月
- 年末食品一斉取縮月間 12月



☆秋本番となりました。"天高く馬肥える秋"とか、肥満体は高血圧、糖尿病のもと？くれぐれもお体大切に！

☆諸先生方にはお忙しいところ、貴重な時間を割いて御寄稿頂き有難う御座居ました。浅野先生には編集の不手際で、大変御迷惑をおかけしましたことを御詫び申し上げます。

☆表紙の写真は当協会、着本部長補佐が、河内長野市延命寺で写したものです。

アサヒペンタックスSV
タクマ155mm 1.8 F 5.6 1/125
フィルムSS

T