



Title	私の健康法
Author(s)	永野, 耕平
Citation	makoto. 2024, 207, p. 8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/95858
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

岸和田市

市長 永野 耕平



岸和田市長になったのは39歳の時でした。それまで児童養護施設にて法人事務局長兼副施設長として働いていました。市長になってから、平日は

市役所の皆さんと一緒に働き、休日は市民の皆様と過ごすことが多く、やりがいがある楽しいです。ただ、休みは少ないため身体は疲れますし、責任ある立場なので精神的な負担もそれなりにあります。

そこで、私はある健康法を実践しています。その名も「永野式家事健康法」。勝手に命名しました。要するに家事を積極的に行うことにより、心がすっきりするというものです。さらに家族に喜ばれ、家庭内での居場所を確かなものにするという一石二鳥の健康法です。

市長としての仕事はその日に終わることはなく、「つづく」というものがほとんどです。一方の家事はその日に終わります。その日に「完」をむかえる短編小説的ミッションと「つづく」という長編小説的ミッションとがバランスよくあると、心の安定には良いと感じています。

夜に帰宅すると5人の子どもたちは全員寝

ていますが、食器洗いや洗濯物等の家事が待っています。ここからが楽しいミッションの始まりです。

まずは時間を決めます。次の日の朝の起床時間と就寝時間を勘案し作業時間を決定します。次にやることを決めます。次の日のお弁当の要否、お茶の要否、そして洗濯物のため天気予報をチェックします。続いて、時間内にできることを決めて動き出します。クオリティにこだわらず「完」にこだわって進めるのです。

洗濯機を回す、お茶をつくる、食器洗いを、米を研ぐ、テーブルを拭く、洗濯物をたたむ、洗濯物を干す、お弁当のおかずを作る、これらのことを時間内に段取り良く進め、「完」までやり遂げます。短編小説がうまくまとまり「完」をむかえる、そんな一日の連続が私の心に安定をもたらし、家庭にも平穏をもたらしているような気がします。



創立77周年記念永年勤続者表彰

当協会創立77周年に当たり、5月15日、永年勤務に精励された下記職員が今田理事長より表彰されました。



勤続30年表彰

新立 憲司

(防疫資材部)



勤続25年表彰

石田 臣彦

(阪南出張所)



勤続5年表彰

中野 寛

(本部技術開発室)

編集後記

☆「Makoto」第207号をお届けします。

今回の特集は、「ポール歩きの歴史と社会的意義—2本のポールではつらつと—」です。

原稿をご執筆いただきました、NPO法人みんなの元気学校代表理事 校條 諭 様並びに岸和田市長 永野 耕平 様の諸先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「保津川下り」(亀岡市嵯峨野トロッコ列車から)

撮影者 本 部 今田 光三

☆校正・査読者・林田雅至(大阪大学名誉教授)

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

- 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動
(6月26日 国際麻薬乱用撲滅デー)
6月20日～7月19日
- 覚醒剤等薬物乱用防止広報強化月間
7月1日～7月31日
- 「愛の血液助け合い運動」月間
(献血の推進) 7月1日～7月31日
- 夏期食品一斉取締月間
7月1日～7月31日
- セアカゴケグモ等対策月間
7月20日～8月31日
- 世界(日本)肝炎デー 7月28日
- 肝臓週間 7月24日～7月30日
- 大阪府食育推進強化月間
8月1日～8月31日
- 健康増進普及月間 9月1日～9月30日
- 救急医療週間 9月3日～9月9日
- 自殺予防週間 9月10日～9月16日
- 結核予防週間 9月24日～9月30日