



Title	私の健康法
Author(s)	山入, 端創
Citation	makoto. 2025, 209, p. 16
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/98821">https://doi.org/10.18910/98821</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

羽曳野市

市長 山入端 創



野球にいそしんだ青春時代をふと思いつくときがあります。仲間たちと野球を追いかけ、時には笑い、時には泣いたあのころ——懐かしいという感情は心

に癒しを与えてくれます。

これを思い起こすのは、趣味でもあり私の健康法ともしている「ウォーキング」の最中です。

住まいが羽曳野市のちょうど真ん中付近に位置し、ウォーキングコースは日替わりです。

今日はどのコースにしようかな。なんて考えるのもまた一つの楽しみでもあります。

パリ五輪開催期間中は気分が昂ぶり、ウォーキングの頻度も高くなりました。ウォーキング中に新しいアイデアが浮かんだり、施策・事業の方向性や解決策が得られたりすることもあります。

こうして歩いていると様々な出会いがあります。

道路のひび割れや、木が鬱蒼と生い茂っている空き家などなど、ここであったのも何かの「縁」と思い、担当部署に連絡し、まちの美化・安心安全のまちづくりにつとめています。

### — 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。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日

コースが日に日に変わるのも常にこうした新たな出会いを探し求めているためです。

出会いの中にはこういうものもありました。公園前を歩いているときです。

子どもたちが数人走り回っており、大声で話す声が聞こえてきました。「次はバスケしようや」「ボール遊びここあかんねんで」その言葉を聞いたときに子どもたちの遊びに制限をかけてはいけない。やりたいことをやらせてあげない、と。そこから市内各所へボール遊びのできるスペースの整備を推し進めています。

ウォーキングの最大の魅力は、その手軽さで、特別な道具、準備を必要とせず、忙しい日常の中でも続けられ、ほどよい運動で且つ、ストレス発散にもなり、様々な出会いがあり、気づきも与えてくれます。一石三鳥にも四鳥にもなるものと考えています。私は今日も新たな出会いをもとめてウォーキングに繰り出します。

### 編集後記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」は小粒な冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「富士山」

撮影者 防疫資材部 山田 昂

☆校正・査読者

林田 雅至（大阪大学名誉教授）