



田子町住民課
課長

富岡 勝栄 氏

「健康…それは一つの手段であって、最終的な目的ではない」という、誰が言ったかわからないこの言葉が大好きです。そんな私は、少し太りやすい体質なのですが、卓上からのフードロス根絶活動には積極的に取り組んでおり、酒税納付も日々怠りません。

街を歩くと、私に「あら、ずいぶん細くなったね!」と笑顔で話しかける方がいらっしやいます。今でも結構お腹は出ているの

ですが、さらに20キロ増量していた頃の私の印象がよほど強かったのでしょうか。

そんな時、私は照れ笑いで返すのですが、令和という時代では他人に「太ったね」「痩せたね」などと迂闊に言うことも許されないようです。

30代の頃は運動を続けており、腹回りもスッキリしていたため「何食えば、そつたらに痩せるのよ!隠さねえでしかへろ!」と、職場の先輩に凄まじりもしていました。

そのお方は、退職された今でも相変わらず丸々としておりますが、元気に地域活動にも携わり社会貢献されています。

ご存じのとおり、最近では機械的に計測しやすい「体の健康」だけでなく「心の健康」も重要視されており、日常活動を工夫するなどの様々な対処法が提案されています。

私自身も、健康を維持しているために毎日を笑顔で過ごせるよう、職場であれ地域であれ家庭であれ、先ずはハブられないよう周りに気を遣い、謙虚であり続けることを誓います。

コラム 私の健康づくり



西目屋村住民課
保健師

茶谷 麻木子 氏

ちびっこ探検家と一緒に!

散歩で健康UP!

私が最近2歳の娘と一緒に楽しく取り組んでいる健康づくりをお伝えします。それは、散歩です!散歩は私の生活に欠かせない時間となっています。

まず、2歳の娘と一緒に散歩すると、お互いの体力がアップします。娘はエネルギーがいっぱいで、あっちへ行ったりこっちへ行ったり、私が付いていくのに一苦労!でも大丈夫、それがちょうど私のエクササイズに

なるんです。たくさん歩くことで、体がポカポカになりますし、お互いの心もほっこり温まります。

次に、散歩は2歳の娘の好奇心を満たす絶好の機会でもあります。2歳の娘は、まるで小さな探検家となります!公園や近所のお散歩コースで、犬や可愛らしい鳥、食べ物をせっせと運ぶアリの群れや色とりどりの花、車の形をした雲など、自然の中でたくさん驚きが待っています。私も2歳の娘と一緒に目をキラキラ輝かせながら、新しい発見を楽しんでいます。

さらに、散歩はストレス解消にもなります。2歳の娘がイヤイヤ期に入り、おうちで大騒ぎをしていることがよくあります。でも、外に出て深呼吸や青い空を眺めると、気持ちもリセットでき、ふと笑顔になれる時もあります。

散歩。散歩は私にとって親子の絆を深める良い機会です。お互いに手を繋いで歩いたり、おしゃべりを楽しんだりしながら、心が通じ合う瞬間がたくさんあります。2歳の娘との時間を大切にしたい、いっぱいコミュニケーションをとり、これから「ちびっこ探検家と一緒に!散歩で健康UP!」を目指したいと思います。