

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第 111 回 (2019 年 4 月 25 日)

私の健康法

株式会社 大木工務店
取締役購買部長 小山武志

私は朝 4 時 30 分に起きて、5 時過ぎまで愛犬を連れて散歩に行きます。雨降り以外は、ほぼ毎日行っています。帰ってからシャワーを浴び、それから食パンを食べ、6 時 15 分ごろに家を出て、7 時ごろには会社に着きます。それから 1 時間程掛け新聞を読み、社会情勢を頭に入れ、1 日の始まりです。

私のポジションは購買部で、協力会社に嫌われる部署です。又、ストレスの溜まる事は半端ではなく、1 日が終わるとほっとします。夕方 7 時前には家に帰って風呂に入り、上がったからビールを飲み、晩御飯を食べ、9 時 30 分ぐらいには就寝します。これが私の 1 日です。

週末の休みには、午前中畑に行き、澄んだ空気と土の匂いを嗅ぐと、1 週間溜まったストレスが嘘のように無くなりほっとします。私は 64 歳になりますが、病気らしい病気と言えば風邪ぐらいです。毎年の健康診断でもほぼ指摘事項などもなく安心していきます。大した健康法ではないですが、規則正しい生活が一番だと思います。

あと 4 年で会社に入社して 50 年 (半世紀) になります。会社が許してくれるのであれば、あと 4 年は頑張りたいと思います。(健康であればの事です。)

以上