



わたなべ あきら
渡邊 祥さん

東京航空計器(株)
(計機健康保険組合互選理事)
昭和 27年 10月 17日 生まれ

元氣のモトは旅行。 旅行するには健康でないといー!

家族や仕事仲間、地域の知り合いなど、いろいろな人と旅行に行くのが、私の元氣のモトです。お気に入りには、海外からハワイ、国内なら北海道。特に冬の北海道が大好きで、今年の冬は私たち夫婦と息子夫婦、それと二人の孫と二緒に北海道の旭山動物園に行つてきます。ペンギンのパレードに興奮する孫たちの顔を見るのが楽しみです。

あちこち旅行するには、健康でなければいけません。この間のメタボ健診でひつかかつて、ただ今保健指導の実施中です。保健指導というと、大変なトレーニングを想像しそうですが、毎日の生活をちよと変えて、ゆっくり改善していきます。ごはんやお酒を少し減らす、エスカレーターより階段を使う、遠い方の駅を使うなどです。保健師さんを信じていけば、必ずうまくいきます。実は前々回もひつかかり、保健指導で二度改善したのですが、油断していたらまたひつかかりました。保健指導を実践すれば必ず改善する、何もしなければ元に戻る。善くも悪くも、私が「生きた見本」ですよ(笑)。

これまで労組の委員長として、従業員・組合員の健康に関する制度の拡充にもかかわってきました。

今年、定年を迎えますが、定年後も健康で元氣にあちこち旅行に出かけていきたいですね。

新年号
特別企画

2012年
年生まれのみなさんの

テニスに、旅行に、ボランティアに、 充実した日々を過ごしています

4年前に健康のために地元のクラブでテニスを始め、今では市民大会に出るくらい打ち込んでいます。最初は見向きもしなかった主人も、私に影響されて最近始めたので、今では夫婦共通の元氣のモトになっています。健保のテニス講習会も、楽しいので毎年参加させていただいています。

もうひとつの元氣のモトが旅行です。家族と年2回、友達と年2~3回、近場の温泉などを中心に出かけていますが、沖縄だけは必ず毎年行っています。沖縄の海と現地の方のお人柄に惹かれています(ゴーヤは苦手ですけど)。

盲導犬活動のボランティアにも参加しています。訓練を受けたのに、残念ながら盲導犬になれなかった犬を1頭預かって育てており、休みの日などに、犬と一緒に募金活動に参加しています。我が家の家族となった犬や募金活動のときに温かい声をかけていただくみなさんにも、元氣のモトをもらっています。

子どもも成人して、自分の時間が取れるようになり、充実した日々を過ごしています。新年なので、今年の目標をひとつ。テニスの大会では1回戦を勝てるかどうかのレベルなので、今年はもう少し上まで勝ち上がれるようにがんばります!



たけい さちこ
武井 幸子さん

理研サービス(株)
昭和 39年 8月 6日 生まれ