

たねだ つとむ  
種田 勉さん

(株)カツラ・オプト・システムズ  
昭和51年8月4日生まれ



## オン・オフの切り替えスイッチは 仕事の後のビール

私の元気のモトは、「仕事を終えて飲むビール」です。職場では、光学測定器の開発の仕事でマイクロ単位の世界を扱っており、ひとつ終わればまた次とゴールの見えない日常です。仕事とプライベートのオン・オフの切り替えは必要です。健保組合の機関誌でお酒の話は不謹慎かもしれませんが、私の場合、たまたま切り替えのスイッチがビールでしたので、でも、食事しながら毎ビール一本か二本ですよ。プライベートでは車が好きで、ドライブも気分転換になっていますね。私の住む高知県は山が海に迫っている地形で、山をちよつと行くと景色のいい場所がたくさんあります。3年ほど前に、念願の日産フェアレディーズを手に入れました。休日に四国の特有の急峻な山道を走り、愛車の性能や癖がたいわかるようになった今は、運転していて一番楽しい時期ですね。もちろん安全運転第一ですよ。

もう30歳代も半ばになり、メタボ健診のことも気になりました。今のところ体型も維持できていますが、そろそろ健康に気を遣わないといけないなと思っています。そのためには、月並みですが、まずは休肝日を設けて、ビールを減らす。できるかどうかは別として、とりあえずはこれを今年の目標にしておきます。

## 男・女 インタビュー

昨年の東日本大震災をはじめとする災害は、健康で元気に過ごすことの大切さを考え直させる契機となりました。今年は、辰年生まれのみなさんに、元気のモトをうかがいました。



## 不安の中、職場のみなさんに 元気のモトをいただきました

入社して初めての新年を迎えます。

昨年は震災の影響で、卒業式も行われず、入社式も例年とは違った空気であったと思います。もともと元気だけを取り柄に生きてきたのですが、さすがに不安の中での社会人生活のスタートでした。仕事もわからないことだらけで、職場の上司や先輩のみなさんに質問ばかりしていましたが、優しく丁寧に教えていただいたのは、大変心強かったです。不安を消してくれる元気のモトを職場のみなさんにいただきました。

社会人になってからは、自分でも体調管理に気を遣うようになりました。早く寝る、お弁当を自分で作る(外食だとつい食べ過ぎてしまうので)等です。両親と一緒に暮らしているのですが、土日は自分で料理を作るようにもしています。それでも、毎日のチョコは欠かせません。朝食の最後にひとつ、夜もひとつ。これは私のルールです!

運動に関しては特に何もしていません。いつもは会社まで車通勤なので、歩く時間もあまりありません。休日はよく買い物に行くので、今年は「意識して歩く時間を増やす」ことを目標にします。

今年も一年、職場のみなさんと一緒に、元気に過ごしたいと思います。

たけうち まゆみ  
竹内 真弓さん

マークテック(株)  
昭和63年8月19日生まれ

