

## 意思を持って明るい一年に

気分になんて生きてると悲観的になる。くよくよせず、楽観的になるためには、そうしようという意思が必要…とはフランスのある哲学者の言葉です。つまり、元気よく生きようという意思がなければ、元気になるれません。これが私のモットーですが、年男の今年、改めて大切なことだと実感します。

健保組合の理事を務めさせていただいていますので、健康については気にかかります。今後、個人にあった医療が進みます。健保組合が行う健診事業も、楽しく健康増進ができるプログラムになっていくといいですね。自分では、昔から趣味でやっていたテニスが自己流でしたので、3~4年前から週1回、テニスのコーチに基礎から習っています。毎週90分、汗を流してリフレッシュすると気持ちも明るくなり、心身ともに健康でいられます。



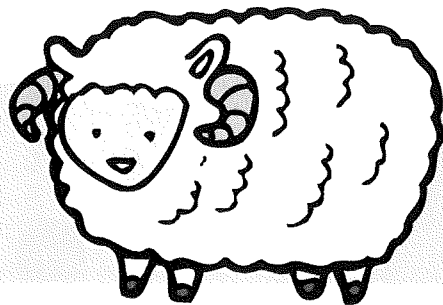
よしはら じゅんじ  
**吉原 順二**さん

一般社団法人  
日本電気計測器工業会  
(計機健康保険組合組合会互選理事)  
昭和30年3月10日生まれ

テニス以外の休日は、気ままな夫婦二人暮らしなので、妻と絵画の展覧会に出かけたり、近くの高尾山に行き、季節の変化と名物のおそばを楽しんでいます。あとは、お気に入りのメーカーのオーディオを操作して音楽を楽しんだり、ですかね。

新しい年を迎えました。何もしないで明るい一年になるわけではありません。意思を持って明るい一年にできるよう、お互いに頑張りましょう。

『すこやか』新年号恒例の年男年女インタビュー。  
今年は未年生まれの4名の方に  
「わたしの守りたいもの」についてお話しいただきました。



## 家族の時間を大切に 子育て10周年

最近、災害とか嫌な事件とか、よく耳にしますよね。そんな時、自分の家族や友人など自分を取り巻く人たちが、毎日を無事に過ごせることって大切だなと感じます。結婚前は、自分のことだけ考えていればよかったのが、妻になり、母になり、自分たちの両親もいて。大切な人が増え、みんなが毎日安心して暮らせる大切さを、ニュースなどを見ていると感じますね。

そういうこともあり、家族と過ごす時間は大切に守っていきたくと思っています。仕事をしていると、どうしても子どもたちと接する時間が限られます。ですので、休日などは一緒に過ごして、子どもたちの声に耳を傾けるようにしています。

今年は上の子も10歳になります。「子育て10周年」ですね。子どもたちも日々成長し、少しずつ手もか



にしざか あやこ  
**西坂 彩子**さん

株式会社 タニタフィツミー  
昭和54年2月24日生まれ

からなくなります。今年は、年女という節目の年ということもあるので、自分の時間を少しずつもちたいな、と思っています。大それたことは考えていませんが、小説をゆっくり読む時間がほしいですね。物語の世界に触れ、自分の世界を広げたいです。

健保の広報誌なので、健康のことをお伝えできればいいのですが、たまに朝のジョギングをやっている程度。そのジョギングも、上の子が走っているのに付き合っているだけなんですけどね。(笑)