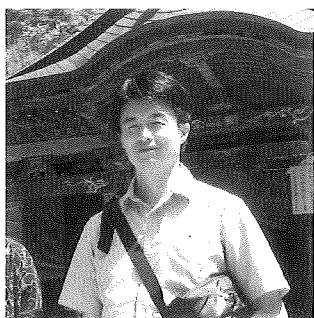


年生まれの  
みなさんの

2016年



お ば ら ま さ か ず  
小原 雅和 さん

株式会社 リガク  
(計機健康保険組合組合会互選理事)  
昭和43年3月5日生まれ

仕事は細かく  
家庭では  
おおらかに

健診では、ちょっと前までオールA。最近、診療所から呼び出されるほどではありませんが、脂肪の数値が少し悪化しました。それでというわけではありませんが、今は魚・野菜中心の食事したり、週2回ほど片道8キロを自転車通勤したりしています。元々、テニス部の娘と月2回ほどテニスをしているので、運動は苦ではありません。見えない数値の変化が分かる健診、受けたほうが得ですよ。

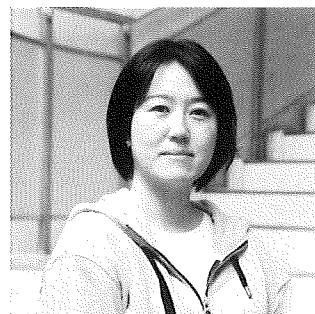
年男の今年は少しおおらかになりたいです。仕事柄そうなったのか、元々なのかはわかりませんが、性格が細かいんです。仕事においては、千分の5ミリという単位の部品加工をやっているの、細かさや慎重さは必要です。が、家でもそれが出てしまうので、喧嘩になったときの理由はだいたいそれですね。家内から「お姑さんみたい」と言われることもありますよ(笑)。短所でもあり、長所でもあり。バランスが大切です。

今年は、勤続30年の節目でもあります。土日を入れて9日間のリフレッシュ休暇がもらえます。オーロラを見に北欧に行きたい、などとも思っていたのですが、娘が中3で、ちょうど受験シーズンを迎えます。北欧はムリでしょうが、家族でどこかでのんびり過ごしたいので、春に行くか、受験が終わった来春に行くか、悩みどころです。

## 大雑把な私が 子どもに育てられています

いしかわ あやの  
石川 彩乃 さん

株式会社 アントンパール・ジャパン  
昭和55年12月24日生まれ



夫と5歳の娘の3人家族です。会社が家から近く、就業時間中しっかり仕事すれば割と早く帰れるので、子育てしながら仕事ができる環境です。

1日の疲れやストレスはその日のうちに解消する主義で、夫が娘をみていてくれる時は、一人で好きなミュージカルや映画を観に行ったり、友達とお食事したり、自分の趣味も楽しめています。夫婦がお互いに協力して、ワークライフバランスがとれた生活ができていると思っています。

個人的には、ガサツで大雑把な性格です。これが私の欠点で、「こんなんでも妻業、母親業が務まるか」と思っていました(笑)。これを克服するため、ここ1~2年くらいお弁当を作るようになりました。外食だと量だけじゃなく、脂肪も塩分も摂りすぎてしまいますよね。お弁当が、大人にとっても体にいいことに気づきました。その他、娘のいる暮らしは早寝早起きになり、不摂生をしなくなります。また、生活態度も、娘にちゃんとしたところを見せないといけなないので、足で戸を開けたりとかはしなくなりましたよ。「親は子どもに育てられる」とも言いますよね。本当に娘さまです。

12月は、家族でカリフォルニアに行く予定です。年女である今年、心身共にリフレッシュしてスタートできます。