

まだまだ働きたいから 健康でいたいと思います

そとやま おさむ
外山 修さん

アドバンス理工 株式会社
昭和31年8月28日生まれ



年男ということで、もう60歳になります。やはり気にかかるのは「健康」ですね。50歳を過ぎた頃から、持久力がなくなってきたと実感するようになり、無理をしなくなりました。平日はなるべく早く帰って、休日はしっかり休んだり、出かけて気分転換を図ったり。

出かけると言っても、房総までドライブして、おいしい地魚を食べて日帰りで帰ってくる程度ですが。子どもたちも大きくなり、いつかは一緒に行動しなくなります。ついてきてくれるうちに、あちこち出かけたいですね。

会社の定年も近くなってきましたが、まだまだ現役で働きたいです。健康維持については、数年前に健診で引かなかったときに、健保の保健師さんからの指導で減量のための運動をすすめられ、教えられた体操を1年間続けました。そうしたら8キロ痩せました。ところが、それで安心したこともあり、その後パタッとやめてしまい、あっという間に元に戻りました。これが私の弱点ですね。継続が大切です。

以前よりは時間もとれるようになるので、また体操を始めようかと思っています。また、以前は写真や動画を撮るのが趣味でしたので、週末はビデオカメラ片手に出かけ、帰ってから編集する。体力もついて気分転換にもなり、脳も刺激してと、いいことづくめですね。これを今年目標にします。



いしだ きみか
石田 季美佳さん

安立計器 株式会社
平成4年8月21日生まれ

2年目は
自分で考え
行動できる人に

社会人1年生ですが、あっという間に年末年始を迎えてしまった、という感想です。入社してからのことを振り返ってみても、仕事がどうかプライベートがどうか、そんなことを考える間もなく、毎朝5時に起きて6時過ぎに家を出て…という感じです。

趣味なども、やりたいことはあっても、休日などはついおぼろげにしてしまいがち。たまに出かけても、友だちと買い物したり、食事したり、おしゃべりしたりするくらいで、夢とか目標のようなものも、今のところ特にありません。ある女性アイドルグループが好きで、彼女たちの「キラキラ」にひかれてイベントやライブにも行っていますので、これは続けると思っています。それと、ディズニーランドやディズニーシーへは、年に数回行くほど好きです。計機健保のイベント事業にも割引があるそうなので、今年は申し込んでみようと思います。健保さん、当選させてください(笑)。

そんな私でも、春からは2年目となります。新入社員が入ってくれば「センパイ」になります。今は言われた仕事をこなす、という感じですが、2年目は、自分で考えて行動できるようになりたいです。あまり表面には出しませんが、意外と頑固な一面もある私です。会社のみなさん、今年もよろしく願います。

『すこやか』新年号恒例の年男年女インタビュー。
今年は申年生まれの4名の方に
「わたしの強み・弱み」についてお話しいただきました。

