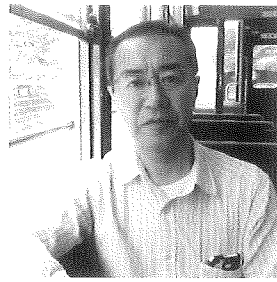


## 気楽に集まれるOB会が 30年以上続いています



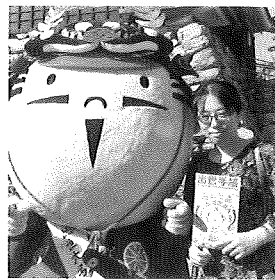
たなか ぎいち  
**田中 義一**さん

(株)共和電業  
(計機健康保険組合組合会選定議員)  
昭和32年3月27日生まれ

私が継続しているのはOB会です。明治大学を卒業して数年後、大学の公式OB会とは別に、仲間同士気楽に集まれるOB会を作ろうということになり、地元の間を中心にして「小田原駿台会」を発足しました。若いころは学生イベントを主催したり、スキーや旅行なども行っていました。今は年1回の飲み会と3〜4年前から始めた年2回のゴルフくらいです。30年以上続け、みんないい歳になりましたが、ほとんどの方は健康に暮らしています。

私自身、特に健康法のようなものはありませんが、山形の子会社が協賛している「さくらんぼマラソン」には4回参加しました。5キロ、10キロ、ハーフがあります。10キロコースですと会社の前を通るので、頑張って10キロ走っています。会社からも30人ほど、ユニフォーム

## 歴史は知れば知るほど 奥が深い！



ひらまつ ちか  
**平松 千佳**さん

(株)エヌエー  
昭和56年1月31日生まれ

ここ2〜3年続けているのが歴史関係の本を読むことです。NHK大河ドラマを『篤姫』から見ている。2013年放映の『八重の桜』をきっかけに、「様々な視点から幕末を知りたい！」と思うようになりました。難しい内容の本も読んで

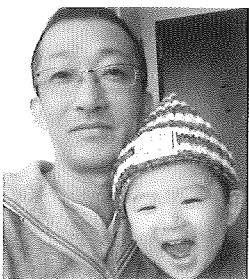
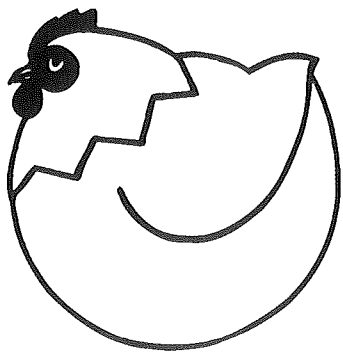
いますが、そういう本は安くないので、図書館で借りることが多いです。

家族で北海道に旅行に行こう、という話になり、私の希望で、幕末の開港地・函館に行ってきました。函館の街並みがきれいでした。五稜郭タワーから星形の五稜郭の全体を見たときは感動しました。歴史は調べてみると奥が深く、年をとっても続けられるので、生涯の趣味として続けていけたらなと思います。

こちらの会社にお世話になってから、自分自身に余裕ができました。運動習慣がなかったのを反省し、今はスポーツジムに通っています。メンタルが強いほうではありません。会社の健診は毎年受けています。が、検査数値は目に見えるのにメンタルは見えませんよね。適度な運動をすることは、ストレスや仕事の疲れを取るのに役立つのではないかと思います。

年女ということですが、そんなに大きな目標はありません。1年間、心身共に元気に健康に過ごすことを心がけています。

## みなさんの 2017年



たぐち あきふみ  
**田口 明史**さん

(株)ヒューブレイン  
昭和44年11月13日生まれ

ゴルフ上達のためにも  
健康第一！