

## “楽しむ”ことと“続ける”ことが健康の秘訣

交流センターでは、「集い」、「笑い」、「広がる共に」にをモットーに催しをおこない、あるいはグループ活動のお手伝いをしています。今年は、特に「健康」にこだわって、催しを開きたいと思っています

恒例のウォーキングやミニスポーツ大会には多くの参加者があり、健康を楽しむ会は交流センター活動の一翼を担うグループの一つであると思っています。さらに、この会のネーミングがすばらしいと思います。スポーツを楽しむとか、読書を楽しむとかのように、楽しむという行為はなにか主体的な対象があるのが普通ですが、健康という言葉は抽象的で意味がよくわかりません。私はむしろ“楽しむ”という言葉の方により深い、重い意味があるような気がします。すなわち、楽しみながら何かをすることで肉体的、精神的健康が保たれると考えたがよさそうです。“楽しむ”という行為に加え、私は“続ける”という行為を加えたいと思います。“継続は力なり”とはよく言いますが、かつて私がお世話になったA先生からこんな話を聞いたことがあります。A先生もかつてはストレスが溜まり、その結果、身体がということがきかなくなったということを話してくれました。何をやっても意欲が湧かず、医者にも相談しても身体の器官に特に異常はないとの診断だったといえます。当然医者からは処方薬がでて、それを飲んで一時的には改善されたということですが、根本的な解決方法にはならなかったと言われました。そこでA先生は薬に頼ることをやめ、自分の身体を鍛えることに決め、毎日早朝にジョギングをすることにしました。幸いに自宅近くにはジョギング用のコースが整備されており、毎日5、6キロのジョギングを自分の日課とすることにしました。「絶対に効果があるから自信をもって君にもすすめるよ、一ヶ月過ぎたら自分でも元気になって行くのがわかる。仕事もやる気がでてくるから不思議だ」と話してくれました。若い学生からも似たような話を聞いたことがあります。「私は夜のジョギングが欠かせません、日課としてから講義も勉強も楽しくなりました、早く研究室に入って研究に取り組みたいです」。聞きながらこころと身体は一体だと思ったものです。一人一人が楽しめることを探し出し、それを続けることが健康の秘訣ではないかと思っています。この会におかれましても、毎年、ウォーキングやミニスポーツ大会を開催されていますが、これらを続けていかれると同時に、会員一人一人や地区の皆さんが、楽しんで続けることができるような新しい企画を模索されることを希望します。

令和2年度「健康を楽しむ会」総会資料、館長挨拶文より一部改変