私の
健康法

自然は健康の源

笠置町国民健康保険運営協議会会長

西　村　典　夫　　氏

“６３歳でフットサル！！”

過去、こんなにも衝撃を受けたことがないくらいの発言で始まった“私の健康法”。

この驚きの発言をしたのは、西村典夫会長だ。

高校時代からずっとサッカー一筋でやってきた西村さんは、現在はスポーツ少年団を作って活動されているそうだ。活動内容はフットサルだが、当然、西村会長も参加している。子供たちと一緒に週に１回、毎回１０人程度が集まり体育館でプレーしているとか。

「子供がめっちゃめちゃ好きやねん」と一言。この一言と嬉しそうな顔だけで、子供好きが伝わってくる。

少年に混ざって一緒にプレーし、景品を求めて小さなフットサルの大会にも出場しているそうだ。最近は１人でも会場にいけば、人数の足りないチームに入ってフットサルができるとか。

次に西村会長の健康法を伺ってみた。

「太陽に当たって汗をかくことが１番やね！」と目を輝かせ一言。確かに西村会長は日焼けして黒い。昔はテレビもない時代だから、外で遊ぶという積み重ねが今も残っているそうだ。

また、自然が作り上げた米や野菜、魚、これらを育てるのに太陽を浴びる。そして育った物を食べる。このサイクルが健康の源となっているみたいだ。

「好き嫌いないよ！昔は兄弟で早いもの勝ちやったからね。好き嫌いなんて言ってられる時代じゃなかってん。だから風邪もひかへんよ！」と元気よく話される。これまで大きな病気もなく、健康体でこられたのも自然からもらったエネルギーのおかげなのだろう。まるで、健康を絵に描いたような人だ。

そんな西村会長が最後に一言。

「みんなが健康であるために何とかしたい」と最後まで健康への熱意を話された。