



健全な身体に

健全な精神が宿る



舞鶴市長

斎 友 彰 氏

現在、健康について危惧していることは特になし。一度だけ入院経験があるが、もともと身体は丈夫で、いたって健康体である。体を動かすことはなんでも好きで、昔は剣道やテニス、ゴルフなど幅広くスポーツをやっていた。

しかし、今はなかなかスポーツをする時間がとれないため、日常生活の中で、できるだけ身体を動かすよう工夫・努力している。例えば、エレベーターはほとんど使わない。昼休みに腹筋運動をするなどである。

「自分だけの身体じゃないですから、健康を守ることが最優先ですね。」

入院して周りの人たちに迷惑をかけたことで、その思いはさらに強くなった。

食生活についても見つめなおし、カロリーバランスを考えた結果、朝はバナナ、お昼はご飯を控えめに、炭水化物を取りすぎないようにしている。

健全な判断と決断をしていくべく「健全な身体に健全な精神が宿る」をモットーに、これからも健康であるよう心がけていく。