私の
健康法

基本は忠実

福知山市長

松山 正治 氏

高校教師から府教育庁と長く教育に携わってきた。スポーツはソフトボール一筋で自分がプレーするのはもちろん、女子ソフトボール部顧問を務めた。また、京都のアマチュアチームの監督も務め、全国優勝に導いた経歴を持つ。現在では、全日本ソフトボール協会の副会長も務めている。

昨年６月に市長就任後は、忙しさのあまりソフトボールをする機会が激減した。かつてはタバコを１日３箱吸うほどのヘビースモーカーであったが、現在は休煙中。「喜ばしいことにタバコを休んでいるおかげでご飯がおいしい」と笑顔満面。

食事は、菜食中心とし１日３食をおいしく食べて、また睡眠をしっかりとるという何事も「基本に忠実」な生活習慣を心がけ、ストレスを翌日に残さないようにしている。どんなに忙しくても、その習慣の中で生活し、また休煙も重なったこともあり運動の機会が減った今も体調を崩すことなく健康を維持できている。

市長に就任して 1 年半が経とうとしている現在、福知山を想う気持ちはますます強くなった。市政推進のキーワードは、「小さな役所で高いサービス」、「生活を重視する福知山」、「賑わいのある快適な福知山」。「福知山に行ってみたい、福知山で生活したい、福知山で永住したいと言われたい」の言葉はとても力強い。

ソフトボールの名将は市民に喜んでもらえることに喜びを感じ、市民をよりよい生活へ導くべくこれからも全力投球するのである。