私の
健康法

趣味を通じてのコミュニケーション

城陽市　福祉保健部次長

植木京子　氏

生まれも育ちも城陽市、そして現在は市役所の福祉保健部次長として日々奮闘し、忙しい毎日を過ごしている。少し貧血がある程度でその他は問題なく健康そのものだ。

学生の頃は軟式テニスで日々汗を流していたこともあり、社会人になっても趣味をスポーツとして運動習慣は継続中。現在は夫婦でソフトバレーに打ち込んでいる。

「好プレーだけでなく珍プレーもあって、笑いが絶えず楽しんでいます。」

所属しているチームの友人とは一緒に旅行するほど仲が良く、週２回の練習を行っている。そして、何より反省会という名目で練習後にみんなで食事をしながら、会話することが何よりの楽しみだという。

また、城陽市はスポーツが盛んでソフトバレーの大会が自治会単位でも行われており、チーム一丸となって挑戦している。ソフトバレーが運動になることはもちろん、その中に笑いあり、目標あり、そして何よりも楽しめていることが身体に良い影響を与えている。

基本的にストレスを溜めないような生活を心がけ、プライベートに仕事を持ち込まない、食べ物を制限し過ぎることなく体が欲しているものを食べるなど意識している。趣味はストレス解消となり、スポーツのほかに家庭菜園も趣味として持っており、いずれも夫婦仲良く趣味を共有していて、一緒に楽しむこともさらなるストレス緩和につながっている。

「これからも無理をせずに今の状態を維持できるように、まずは楽しく頑張ります。」

趣味を通じて人とも地域ともコミュニケーションをとって、笑顔で楽しむことをモットーに心身共に健康を保ちたいと語った。