

# りだすもの

## 健康づくり応募作品(最優秀)紹介

〈敬称略〉



佐瀬哲司町長より賞状をうける入選者

町健康づくり推進協議会長から表彰状が授与されました。いつも健康でいたい。それは万人共通の願いです。健康には十分注意して、快適な毎日を送りましょう。

みなさんに健康で明るい生活を送っていただくため、第10回「住民の健康を守る大会」が11月3日から5日まで町文化会館で開かれました。

日本ハム球団(株)常務取締役大澤啓二さんによる特別講演では、「私の野球人生と健康」と題し、現役選手として激しい練習に耐えながら数々のファインプレーを演じた当時のことや、監督としての実績などユーモアたっぷりにお話しになりました。いい仕事をするには健康でなければなりません。今ここに、こうした自分があるのも健康管理に充分注意して、年に一・二回の健康診断を欠かさず受けてきたためである。健康は何よりの宝であるという講師のお話に聴衆はうなずきながら聴き入っていました。

また、この大会では、小・中学生から募集した健康に関する作文とポスターの入選者に対し、佐瀬哲司町長と長野康巳町健康づくり推進協議会長から表彰状が授与されました。

### 自分の体を大切に



上塚小6年 岩沢ひとみ

健康な体を作るために一番大切なのは、なんでも好き嫌いなく食べることだと思ふ。

私は、前までは、母によく好き・きらいが多いと注意されていたのである。そのころは、私は、ほとんどの野菜がきらいだったのである。特にピーマン、トマト、玉ねぎは大きらいだった。学校の給食でその三つの内のどれか一つ

### なんでも食べる——へ挑戦



健康の大切さをお話しになる大澤元日本ハム球団監督

でもでると少なくてもらい、いやいやながら食べていた。「こんなまずい野菜なんかはいほうがいいな。」といつも思っていた。

私の小さいころのことを母に話してもらうと、トマトはとても大好きで毎日のように食べていたと言う。それにピーマン、玉ねぎは、小さくして食べさせてやると喜んで食べていたよと言っている。うそだと思ひ、祖母にも聞いてみたが、やはり母と同じことを言っている。とても信じられない。なぜ私は、小さいころあんなまずい物を平気で食べていたのだろうといつも思っていた。

トマトなどとてもまずい。そう思ひ、こんでいた私は、トマトの大好きな弟が変人なんじゃないかと思っていた。

ある朝、弟と父がトマトを食べていた。私は、「二人に「よくトマトなんか食べられるね。」と言ったら父におこられた。なぜ正直に言ったらおこられるのか不思議だった。

その日の夜、私は、父に大きらいな野菜をむりやり食べさせられた。ピーマンや玉ねぎは、初めはまずかったけど、食べていると意外とおいしく、その日から食べられるようになった。でも、いまだにトマトだけは食べられない。やっぱり自分の好ききらいは、そう簡単には直せないと思う。

よくトマトには、栄養がたくさんあると聞くが、やはり、きらいな物はきらいな物で、好ききらいがあってもしょうがないと思う。

うがなひと思ふ。

しかし、きらいだったピーマンが食べられたように挑戦が必要だ。

これからは、自分自身で、努力して食べられるようにしたいと思ふ。