

住民の健康を守る大会では母と子の料理教室、おいしい料理の試食コーナーのほか、高橋圭三さんのアナウンサー歴50年を通しての健康管理特別講習会が行われ、ユーモアあふれる話術に聴衆は吸い込まれていきました。

また、小中学生による健康に関する作品の展示も行われました。ここで、最優秀作品を紹介します。

みなさんも、健康には十分気をつけましょう。

### 私の健康法



小6年 大総  
佐野智子さん

私が、3年生の春、学校でもらったパンフレットから剣道教室がある事を知り、剣道をやる事によって身体も丈夫になるし、健康で集中力もつき、礼儀正しくという事で、お父さんの勧めもあって申し込んだのがきっかけでした。初めは、竹刀で三步進んで二歩下がって、すぶり、1年



横芝小4年  
宇井恵一さん



好ききらいなく、なんでも食べて、丈夫な体をつくりました。

横芝中2年  
浅野昌美さん



ポスターが目について、健康づくりに役立てばよいと思います。

生に混じって練習したものでした。剣道教室が終わり正式に部員の一人として申し込み先ばい達の面をかぶってやっている姿を見ると、私も早く先ばいとっしよに練習できる日を、と思っていました。思っていたより練習は、あくではありませんが、「努力せずには、よい結果はうまれない。努力した人にはかなわないよ、何でもあきないで続ける事だね」と、よくお父さんが言います。今では、寒い日、はだかに

なつて胴着を身につけるのがつらい日、暑い日、ぶ厚い胴着を身につけ面をかぶる。面の下は、汗が流れている。でも、ふく事すらできない。それでも竹刀を持つと、つかれた、いやだという気持ちは消え、剣道の中に入ってしまう。顔をまっ赤にして、汗を流した後のすがすがしさ、心の中まであらい流された気持ちだ。練習の結果はともあれ、今の私は、竹刀を持って全体体を動かす事が、唯一の健康法だと思っています。

### 僕の健康論



横芝中2年  
浅野慎一さん

「健康である」というのは、どういうことを言うのだろうか。病気になるれば健康と言わないのは当然である。しかし、病気でないからといって、健康であるといえるだろうか。僕は、本当の健康というのは、心と身体の両方が健全な時のことを言うのだと思う。

しかし、心身共に健康な人はあまり多くないように思う。例えば、体は健康だが、心はすさみ、犯罪を犯し、刑務所に入っている人、少年院に入っている人などたくさんいる。そして、体は不自由でも生きる希望を失わずに、自分の人生を精一杯いきている人たちもいる。星野富弘さんもその一人だ。こういう人たちは、たとえ体が不自由でも、健康といえるだろう。私たちは健康な体をもって。たまに病気になるったり、けがをしたりすることも。しかし、それらは、ある程度注意すれば、防げることも少なくない。

しかし、世の中には、生まれたときからずっと寝たきりとか、車いすの生活を送っている人たちもいる。また、交通事故などで途中から身体が不自由になってしまふ人もいます。だれも自分からなりたくて、そんな身体になった訳ではない。でも、みんな一生懸命生きようと頑張っている。その人たちのためにも、もっと健康に感謝しなくてはいいなと思う。

僕は、交通事故に二度もあつたので、いくらかは健康のありがたさを知っているつもりだ。また、最近僕の祖父二人が、続いて病院に入院してしまいました。お見舞に行つて、ずいぶん病気がかかっている人の多いのに驚いた。健康の大切さ、ありがたさというのは、普段健康に生活しているときは、わからないものだ。自分が健康でなくなつたときに、初めてわかるのかもしれない。僕は日頃気がつかない「健康であることの喜び」というとても身近で大切な宝を大事にし、今まで以上に心身の健康に気を配っていきたい。