

皆さん、ご健康に、ご安全に！

宇部事業所の加戸です。

早いもので、2025年に入って、あっという間に1カ月が過ぎてしまいました。

まだまだ寒い日が続きますが、皆さん体調管理は大丈夫でしょうか。

インフルエンザも未だ猛威を振るっているようで感染防止も含め体調管理には十分注意してください。

さて、この度2月度のコラムを依頼され正直大変困ってしまいました。

私自身、健康に関して皆さんに紹介できるほどの事を行っておらず、何を書けば良いのか困惑してしまいました。

今自分が、皆さんに対し言えるとしたら、「**今現在、自分は健康です**」と言うことくらいでしょうか。

まあ、それでも「自分は健康です」と言えることは、ある意味幸せなことかもしれません。

先ほど、ごあいさつで「あっという間に1カ月が過ぎてしまいました」と言いましたが、最近、時間が経つのが早く感じられて休みの時など、家でゴロゴロしていることがすごく勿体ないようになってきました。

そのおかげか、最近では休みの日は、できるだけ外に出て体を動かすことを心がけるようになってきました。

最近、特にハマっていることが「**実家の畑後の草刈り**」です。

以前は母が畑を作っていましたが、足が悪くなりそのまま放置した状態になっていました。イネ科の雑草やセイタカアワダチソウが蔓延ってご近所にも迷惑が掛かりそうな感じになったので仕方なく始めた草刈りでしたが、いつの間にかハマってしまいました。

**休みの日にも体を動かすことができるようになり、畑後もきれいになっていき自己満ですがストレスも発散できているように思います。**

自分自身、健康に関してこれと言って取り組んでいることは特にありませんが、体を動かすことが先ずは健康への第一歩かなと感じています。

皆さんは、既に色々なことに取り組んでおられると思いますが、体操でも散歩でも何でも良いと思いますので体を動かすことを心がけていけば、ある程度は健康が維持できるのではないのでしょうか。

但し、あまりストイックに行うとかえって怪我をしたりしてしまいますので、その辺は程々にしていただければと思います。

春先になると、また雑草が蔓延ってきそうなので頑張って体を動かし草刈りをして、実家の周りをきれいにしていきたいと思います。

宇部事業所 加戸浩幸