

今回から始まるこのコーナーでは、タイトルの通り、健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間を毎号紹介していこうと思います。

すこやかさん!

第1回

自分一人の時間を大切に さあ〜リフレッシュ!



福森いく子さん(45歳)

共済会館やまと 福森規雄さん(45歳)のご家族

● 朝のウォーキング、とってもいいですよ ●

「毎朝、主人を駅まで送り、いざ出発です。自宅近くの公園を隅から隅まで約2時間半、およそ2万歩の一人旅。朝の澄んだ空気の中で、四季それぞれの景色を見ながら、野鳥の声を聞きながらのウォーキングは最高です。」

● ウォーキングを始めたきっかけは? ●

「年々ふくよかになる我が身のため、最初はダイエットのつもりでした。(ちょっとは痩せるかな? と思ったんですが…。でも、今は心と身体の健康維持でしょうか。私にとって一人の時間って大切なんですよ…。基本的にはウォーキングは一人でやっています。」

●●●●●●●●●● 一人の時間 ●●●●●●●●●●

「誰でもそうですけど、心と身体のコンディションがいつも同じじゃないですよ。だから、私は無理することなく、自分のペースで歩ける一人が大好きです。そして、この時間は、妻であり、母である私をちょっぴり小悪魔的な女! ? にしてくれる大切な時間です。ほんのちょっと心の解放でストレス発散、一人の女性として生きる時間、考える時間(そんな大げさなものじゃないか…)も大切だと思います。でも、最後は今晚のおかず、何にしようかな? になるんですけど(笑)。」

●●●●●●●●●● 健康の秘訣は? ●●●●●●●●●●

「ウォーキングを通して自分の時間を作り、心も身体もリフレッシュ、そしてよく笑い、よく食べ、よく飲むことです。主人が休みの日は、夕食は子供と主人とんやかんや”食べにケーション”、そのあと主人と焼酎ガブガブ”飲みにケーション”ということで主人も子供も健康です。すこやかに暮らしていけるには、まず私自身がいつまでも”すこやかさん”で、ずうーといることが何よりなんですよ(ふむふむ)。」

