

青大 ほけんだより

2025年12月(第16号)



2025年が終わります。健康とは「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」。これは、1948年に世界保健機構(WHO)で定義され現在も広く使われています。青大生の皆さんも聞いたことがあると思いますが、私自身も学生時代には試験勉強のために、ただこの文言を丸暗記するだけでした。でも保健室で働くようになり、この言葉の意味を深く考えるようになりました。「障がいがある。でもそれを受け入れて生きていく」「お金に余裕はないけれど友人に恵まれている」。1年の終わりに自分自身にとっての「健康」とは何かを考えてみませんか。



わたしの健康法 ~総合経営学部 学科長 沼田 郷(さとし)先生~

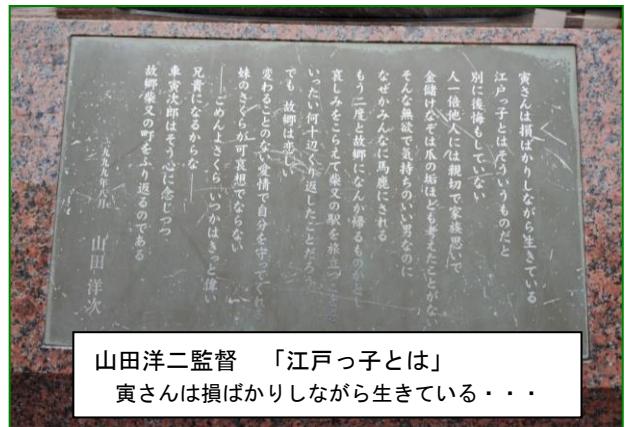
~自己紹介~

東京都葛飾区柴又出身の52歳です。唯一の自慢は「男はつらいよ 知床慕情」第38作に出演経験があることです。オープニングロールのマラソン大会のエキストラで、中学生にしては身長が高かったので、主演の渥美清さんに「お兄ちゃん、おっきいなあ」と声をかけられたことを覚えています。ちなみにマドンナは竹下景子さんでした(学生の皆さんにはこの映画がわ



かるでしょうか)。また、東京出身ですが、つい先日は渋谷で迷子になってしまいました。今でも渋谷、銀座、六本木よりも上野や浅草界隈が落ち着きます。それでもう一つ。父の故郷である長野県飯山市は自然豊かな場所で、今でも本籍があります。小学生の頃は夏休み中ずっと滞在し、川で泳いだりカブトムシを捕ったりして過ごしました。

山田洋二監督「江戸っ子とは」
寅さんは損ばかりしながら生きている...



~健康法~ まずは我家の定番メニュー紹介から
妻が広島出身なので、月一ペースでお好み焼きが食卓に!小麦粉や卵を混ぜて焼く一般的なものと違い、小麦粉で焼いた生地に、別焼したやきそばなどを順に重ねて作る広島風で、とてもおいしいです。そして、当方が担当するのはもんじゃ焼き。ソーセージやベーコン、イカ、ちくわなど、いろいろな具材を試しています。こうやって毎日、家族で食卓を囲むことが楽しみであり、支えであり、心の健康を保つことにつながっています。そして、仕事面では「自分がやるべきだと思ったことは、真剣に、なるべく手を抜かずに」やってみます。でも、やっていくうちに自分だけではできないことが必ず出てきますが、気が付くといつも誰かに助けてもらっています(危なくて見ていられないのかも...)。ついでに自分だけでどうにかしようと、肩に力が入ってしまいがちですが、自分のありのままを出すこと、自分から上手にSOSを出すことも必要です。

~青大生にひとこと~

迷ったらやってみましょう。
「本気すれば、大抵のことはできる。
本気すれば、なんでも面白い、本気で
すれば、誰かが助けてくれる」

長嶋茂雄氏

2025.5 春季リーグ戦優勝
2025.6.9 第74回全日本大学野球選手権大会
東京ドームで見たあの光景は一生忘れません
人生で一番感動しました

