

# 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。オープン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も、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。そしてもう一つ。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。

### ～健康法～ まずは我が家の定番メニュー紹介から

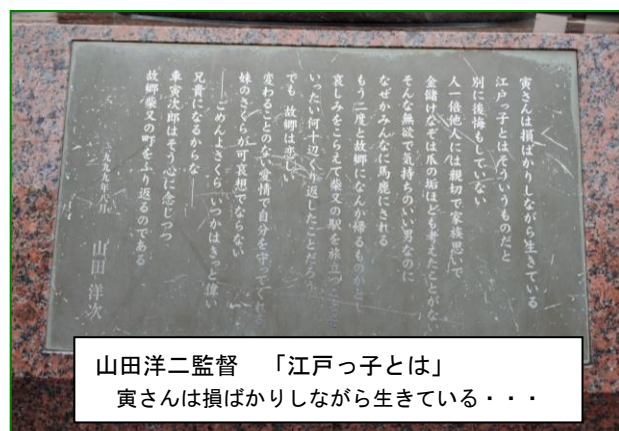
妻が広島出身なので、月一ペースでお好み焼きが食卓に！小麦粉や卵を混ぜて焼く一般的なものと違い、小麦粉で焼いた生地、別焼したやきそばなどを順に重ねて作る広島風で、とてもおいしいです。そして、当方が担当するのはもんじゃ焼き。ソーセージやベーコン、イカ、ちくわなど、いろいろな具材を試しています。こうやって毎日、家族で食卓を囲むことが楽しみであり、支えであり、心の健康を保つことにつながっています。そして、仕事面では「自分がやるべきだと思ったことは、真剣に、なるべく手を抜かず」やってみます。でも、やっていくうちに自分だけではできないことが必ず出てきますが、気が付くといつも誰かに助けてもらっています（危なくて見てもらえないのかも・・・）。つつい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。

「本気ですれば、大抵のことはできる。  
本気ですれば、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



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・・・



柴又駅  
寅を見送るさくら

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

