



健康さんぽ

人生 100 年時代
私たちはどう生きるか ～年代ごとの健康の工夫～



撮影 M・N

Contents

特集



- * 私たちはどう生きるか ～年代ごとの健康の工夫～ … P3
- * 心もからだも健康になる食事 … P5

巻頭言

- * 100号に寄せて … P2
- * 100号おめでとう

お知らせ 労働衛生

- * 機器導入のお知らせ … P7
- * 足場からの墜落防止措置の強化 … P8

Topics

- * 交通安全推進活動 … P9
- * 健康さんぽ回顧録 … P10
- * 表紙写真ギャラリー … P10

ゆるっと ツイート

- * 癒しのアルカイックスマイル/編集後記 … P12



一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

< 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくりまします。

< 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとおお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

【巻頭言】

健康さんぽ 100号に寄せて

理事長 三浦 正巳

『健康さんぽ』100号の発刊、おめでとうございます。
1996年創刊号から、長い間、健康や労働衛生に関する情報を発信し続けていただきました。君津健康センターの誇るべき財産と思っています。

季節季節の健康に関するわかりやすい情報発信、また、その時代に話題となったものについての正確な把握とアドバイス、本当にありがとうございます。

健康以外でも、職員の特技、趣味等の紹介も充実しています。お互いをよく知ることができ、働きやすい職場ができました。

2020年より、ホームページで閲覧できるようになり、世界中に発信しています。医療は時代により大きく変化しています。内容も以前と変わったものも多数存在します。これからも最新の情報を発信し続けて君津健康センターの宝物であり続けてください。



健康さんぽ 100号おめでとう！！

常務理事・事務局長 小柳 健

『健康さんぽ』の100号発行にあたり祝福するとともに、制作・編集に携わられた従業員の皆様に感謝申し上げます。

1996年に当センター独自の季刊誌を創刊し、内容について種々の改善が織り込まれて『健康さんぽ』として現在に至っております。

現在、『健康さんぽ』は四半期毎に発行され、表紙から、巻頭言、特集、労働衛生情報、新入職員、設備装置の更新情報、職員のエッセー、編集後記まで従業員の皆様の手作りで構成されております。編集メンバーは当センターの編集委員と各部門代表者で構成され、編集会議を通じて意見・知恵を出し合って作成し、ホームページへの掲載並びに印刷・配布も編集メンバーが担当しております。石垣華奈編集長（産業保健部課長）は、もとは編集委員として関係者の協力も得て季刊誌発行に長年の間携わっており、100号創刊の立役者です。

ホームページをリニューアルし『健康さんぽ』も重要なコンテンツとして掲載しておりますが、ホームページについては、都度ホームページアクセス解析を行っており、現在は月当たり10,000件以上のアクセスを頂いております。その中でも『健康さんぽ』の記事が上位を占めている状況にあります。アクセス件数の多いコンテンツを確認しながら、季節・時節にあった話題の提供も心掛けております。

これからも、継続して『健康さんぽ』を発信することで、当センターの事業活動に対する認知度を広め、理解度を深め、「やさしさでつながる健康と笑顔」をスローガンとして、地域の皆様とのつながりを深め、健康で幸せな生活に貢献すべく取り組んで参ります。



人生 100 年時代

私たちはどう生きるか ～年代ごとの健康の工夫～

医師 長尾 望

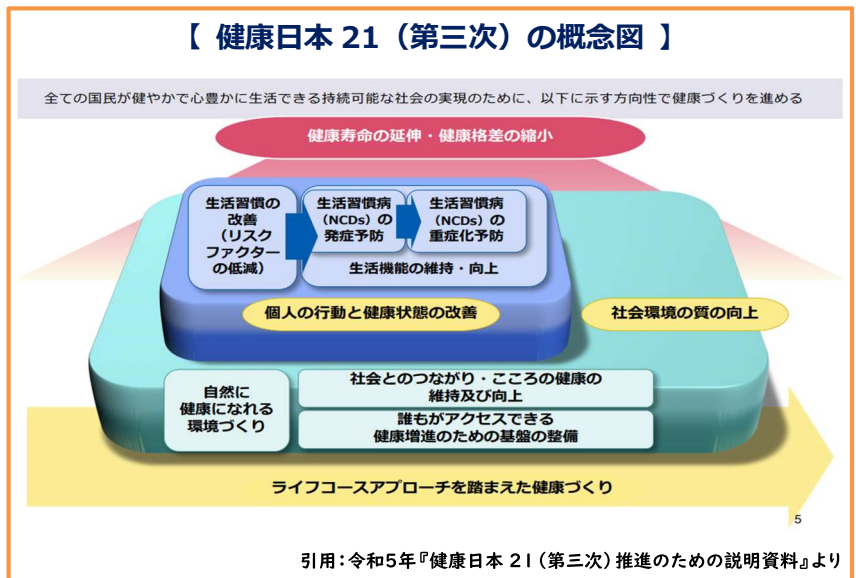
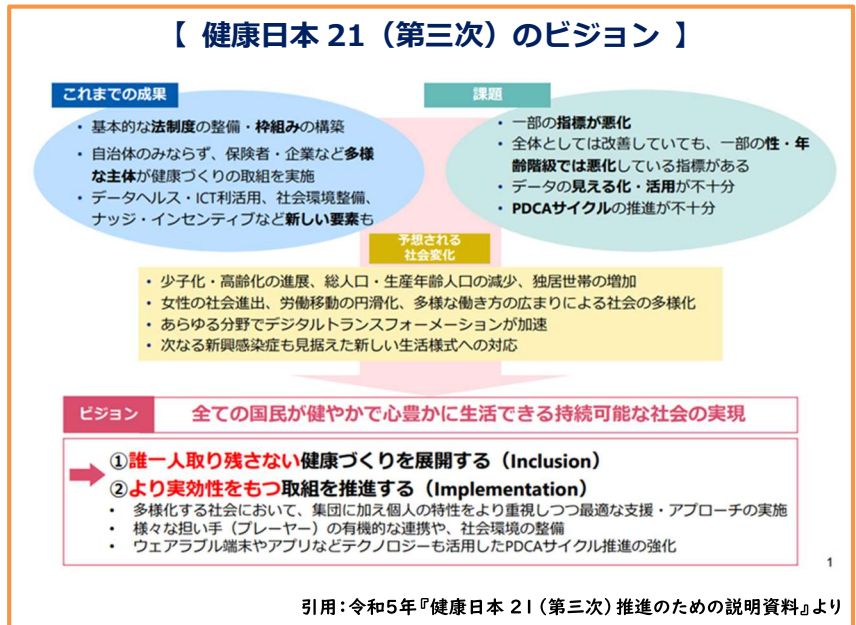
君津健康センター季刊誌『健康さんぽ』をご愛読頂きありがとうございます。君津健康センターは、1988年に新日本製鐵（株）君津製鐵所 健康管理部門と（社）君津製鐵所 安全衛生協力会 健康管理部門がそれぞれ母体より分離・統合され、労働衛生専門機関として独立した機関です。今年で早くも35年、この『健康さんぽ』も第100号となりました。我々がともに歩んできた平成から今にいたる国の健康施策として重要になるのが「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」です。



❖ 健康日本 21 について

「健康日本21」は平成12年すなわち2000年に、日本では現状の平均寿命が長いものの、同時に高齢化が進んでがんや生活習慣病有病者が増加していることなどを問題視して定められました。それらの課題に対し、まず2010年までの目標として掲げられ、その後2008年には健康増進法に基づく国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が一部改正されたこととともない、その具体的な計画である健康日本21も改訂されました。次いで2013年からの10年で第二次目標、そして来る2024年から第三次目標のもと、2035年まで「一次予防」の観点を重視した国民に対する十分かつ的確な情報提供を行い、健康づくりに関わる関係団体等との連携の取れた効率的な取組の推進等を図ることとしました。それをもって、国民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進していくのです。

健康日本21（第三次）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」がビジョンとして掲げられています。主な目標としては、以下のような項目があげられます。



「健康日本 21」における具体的数値目標の項目

- ① 平均寿命と健康寿命※の延伸 → 不健康な期間の短縮（平均寿命－健康寿命）
- ② 食事習慣の改善 → 適正体重へ、栄養バランスと適切な量の食事
- ③ 運動習慣の改善 → 日常の歩行増加、運動習慣を持つ
- ④ 休養・睡眠 → 睡眠時間の確保、睡眠の質向上で疲労感低下へ
- ⑤ 飲酒 → 1合/日未満の適量にとどめる、飲み過ぎて太ると健康状態は悪化
- ⑥ 喫煙 → 百害あって一利なし。動脈硬化の進行、がんの発生、COPD（慢性の呼吸器疾患）
- ⑦ 歯・口腔の環境改善 → 歯周病改善により、糖尿病等生活習慣病の悪化を防ぐ



※ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

❖ 各年代の健康留意事項について

① 10～20歳代（からだが作られる時期の終わり頃）：

➔ たんぱく質、脂質、炭水化物をバランス良く食べる。たんぱく質がなければ筋肉は作れず、脂質・炭水化物は脳細胞にも重要（脳の乾燥重量のうち約60%が脂質、脳のエネルギーとなるのは炭水化物を分解したブドウ糖）。食習慣の形成という点でも社会人となって早期の行動が重要と思われる。



② 30～40歳代（心身の調子を充実させて維持する時期）：

➔ 仕事では重要な内容を任されるなど、責任者に昇格する等の時期で仕事上のストレスは大きいと考えられる。身体的には動脈硬化や老化が少しずつ進行し始める。学生時代にやっていた運動をしなくなったり、飲酒・喫煙の継続、時間外労働が増加する＝睡眠時間が削られることによる疲労の蓄積など。これらの負荷により生活習慣病が発生し始める。無理をしない範囲で食事・運動習慣の改善を図る。



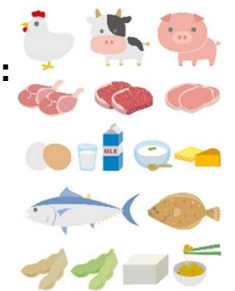
③ 50～60歳代（だんだん気になることが増え始める時期）：

➔ 健康に意識が向き始める人も。しかし質素な食事になりすぎてたんぱく質不足になる例も。栄養不足による低たんぱく・低アルブミンは運動能力・体力・免疫力が下がる事態を招く。そうならないために、ささみ、魚、大豆食品等を上手く活用し、高たんぱく・低脂肪食を心がける。検査で異常が見つかったら、必ず受診へつなげる。



④ 70歳代～（少しの不調と付き合いながら無理せず、しかし健康維持をする時期）：

➔ 膝や腰、健診結果での不調の指摘などが複数出てくる頃。無理をすると回復が遅くなっているので要注意。自分の身体の声をよく聞いて、無理せず「この程度大丈夫」と侮らず。③の時期に引き続きたんぱく質・野菜他バランスよい食事と、ウォーキングなど楽しめて且つ毎日できる運動を少しずつでも継続すること。



❖ 健康とは、病気でないこと？

世界保健機関（WHO）では健康について以下のように定義しています。「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」。つまり、各時代の変化に合わせ、疾病や負傷によって損なわれにくい心身に近づくにはどうしたら良いか、日々の仕事・社会生活の中で様々な健康に関するツールや組織を上手に利用して、いかに個人が満たされ満たし合っていくかを追求することではないかと思えます。しがたって、職域保健・健康診断においては、まずは①仕事で負傷しない（労災にならない）仕事の仕方を実行すること、②過剰な時間外労働をしない・させないこと、③心理的負荷については軽減を図るないし負荷の元となる問題事を解消すること、④各種の健康診断（定期健診・特殊健診等）で発見された異常については、きちんと精密検査を受けて診断・治療・健康状態の改善につなげていくこと、などが出来るのではないのでしょうか。



心もからだも健康になる食事



管理栄養士 西田 真喜子

食べることは命の根源です。しかし油断していると意外な落とし穴があることも……。食事がパンや麺類など炭水化物に偏ったり、体や筋肉を作るたんぱく質が不足するなど自分の好みで食品を選んでいるといつの間にか栄養素バランスが悪くなりエネルギーの過剰摂取、意外にも低栄養状態に陥ることもあります。良好な身体機能の営みを妨げるだけではなく、心の不安定や持病や疾病を悪化させる危険もあり、生きるための食事が逆に生命を脅かすことにつながることもさえます。現在そして将来の健康を考えながら「心もからだも健康になる食事」として、今すぐできる簡単なコツと見直しのポイントをお伝えいたします。

食生活の基本

- 1日3食を基本に、生活リズムを整える
- 腹八分目の量を意識し、適正体重を維持する
- 主食、主菜、副菜をそろえて、色々な食品を組み合わせる
- 旬の食材、地域特有の食材を味わう
- 食を通じて人との交流を大切にする



心がよるこぶ食事



食べることで楽しい気持ちになったり、気持ちが落ち着いたり、元気やパワーが出たような気分になったことはありませんか。家族と一緒に楽しく食べた料理、遠足のお弁当、懐かしい味、長蛇の列に並んで食べた料理、自分で作った料理、大好きな人の手料理、家庭菜園の野菜。皆さんにも心が躍る気持ちになる料理はきっとあるはずです。心が元気になる料理は大切ですが、生活習慣病や生命に関わる食べ方は量や回数を見直すことも必要です。



からだがよるこぶ食事



空腹が一番のごちそうです。体をしっかり動かし空腹にすることは自然のリズムですが、動かない状態で3食満腹は肥満の原因になります。成長期は身体の成長に合わせて、必要なエネルギーを栄養素バランスの整った食事やおやつとして取り入れることが基本です。成人の場合は身体機能の維持、健康増進が目的になるとともに補修やリカバリーに特化した栄養素を積極的に摂取することも有効な食事と言えるでしょう。逆に偏った食事や暴飲暴食は消化機能などの過重労働になり体は悲鳴をあげているかもしれません。



スポーツや労働、作業などで筋肉疲労が大きいとき

- 筋肉の原材料はたんぱく質です。筋肉を大きく動かした後の食事は、たんぱく質とビタミンB群、ビタミンCの摂取を意識すると筋肉疲労の回復や筋肉の増強に有効です。焼肉の場合は、カルビやロース、霜降り肉は脂肪が多い部位ですので気をつけてください。果物や野菜の摂取が難しい場合は、野菜ジュースやオレンジジ100%ジュースでも代用は可能ですが、1日200mlが目安です。



心にストレスを感じているとき

- 和食のだしの効いた汁物や煮物がおすすです。だしには気持ちを落ち着かせる効果があります。葉酸の多い緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリーなど）も意識して召し上がりましょう。あなたにとって心が元気になる料理を思い出してください。



行事食も大切に

- おめでたい行事は食と共にあります。例えばお正月のおせちやクリスマスのチキン、お誕生日のケーキ、ひな祭りのちらし寿司、最近では節分の恵方巻も定着しています。食卓に1品でも取り入れて、季節を感じながら食を大切に味わうことは年齢に関わらず心の豊かさにもつながってくると思います。



食べ過ぎたあとや外食が続いたとき

- 胃腸の負担を軽くしてあげることが第一です。まずは腹八分目を心がけ、油脂を控えた和食をゆっくりよく噛んで召し上がりましょう。水分は温かいものがよいでしょう。



自炊にトライ！料理作りを楽しみましょう

- フライパンは便利です。炒める以外にも魚を焼いたり煮物を作ったりピザを焼くこともできます。一人暮らしの方でも24~26cmサイズがおすすです。レシピを参考にしながら味付けは好みに合わせて、盛り付けは个性的でOKです！



お惣菜は力強い味方。上手に選んで健康管理

- 最近のお惣菜は様々な国の料理や流行りの料理などバラエティー豊かだと思いませんか。たくさんの種類から何を選ぶのがポイントです。茶色だけにならないように緑、赤、黄、白など色彩が鮮やかになるように意識すると栄養素バランスも整ってきます。



高齢者のフレイル予防



フレイルとは身体的にも精神的にもひ弱になり、人との交流も減っていき要介護になる一歩手前の状態のことです。食生活の見直しや運動により予防や回復は可能です。低栄養に注意し、色々な食材をまんべんなく食べることを心がけましょう。合言葉は「さあ にぎやか(に) いただく」です。



さ
かな



あ
ぶら



に
く



ぎ
ゆうにゆう



や
さい



か
いそう



(に) い
も



た
まご



だ
いず



く
だもの

(東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二先生)



◆地球の未来に向けて、SDGsを意識してみよう

持続可能な開発目標（SDGs）とは、すべての人々にとってよりよい、より持続可能な未来を築くためのものです。食生活との関係性も深く食料の生産、共有、消費の方法を見直し、食品ロスを減らすことや海の豊さを守る、環境汚染に関心をもつことなどもあります。身近なことでは、エコバックの利用や食べ残しを減らす、ゴミの分別など。皆さんの意識と行動がよりよい未来の食環境にきつとつながります。





上部消化管内視鏡装置（胃カメラ）を更新



当センターでは今年7月より上部消化管内視鏡装置（胃カメラ）を更新しました。

新しい内視鏡の特徴は、先端部の直径が5.8mmと以前のスコープと比較して約半分の太さになりました。経鼻用の従来の細径のスコープの先端径を維持しながら、クリアなハイビジョン画質を実現しており、近接2.0mmでの観察から遠景まで、高精細な画像を実現出来ます。また先端外径5.8mmながら2.4mmの鉗子口を持ち、これにより検査、処置中の吸引などがし易くなります。

従来の細径スコープでは主にスクリーニング検査の用途にしか使用できませんでしたが、新しい細径スコープは画像の精度、明るさが大幅に向上し、従来からのレーザー光の色を変えて粘膜の微細な構造を強調して表示する機能（BLI）がより進化して、画像の赤い部分のわずかな色の違いを強調して表示する機能が加わり、微小な病変の観察がよりし易くなりました。また先端は柔らかく手元にかけて硬さを変化させたことにより術者の操作性が向上しました。



【 ELUXEO 7000 System 】

当センターではこの細径スコープを経口用として使用することにより、胃カメラ挿入時の苦痛を大幅に軽減する事が出来るようになります。また検査時間の短縮と検査精度の向上の両面で進化し、年々増加傾向にある胃内視鏡検査の需要に対応して参りたいと考えております。
(健診部 及川)



先端部

【EG-840N】



超音波診断装置 更新 Aplio a Verifia



この度、超音波診断装置が「Canon 社製 Aplio a Verifia」に更新されました。以前の機種から7年ぶりの更新です。新機種は8月より稼働しており、すでに健康診断を受けられた方の中には、この機器で検査を受けられた方もいらっしゃると思います。

新機種のVerifiaには高精細画像を提供する様々な機能が備わっています。例えば、低流速血流を表示できるSMI（Superb Micro vascular Imaging）、より広い視野で検査する事が出来る115°の広角スキャン（Wide View）、対象物の硬さの程度を表示できる Shear wave 機能などがあります。

❖ Shear wave 機能 とは

Shear wave 機能とは、Push Pulse を用いて組織を局所的に変位させ、発生したせん断波の伝播速度を映像化し、その測定結果から対象物の硬さを算出する技術のことです。



【Aplio a Verifia】



今回、新たに導入された超音波診断装置により、さらに精度の高い検査結果を健診者の皆様にお届けできるよう、これからも努めたいと思います。

(臨床検査科 大谷)

労働衛生
ニュース

令和5年度 全国労働衛生週間



スローガン

期間：10月1日～7日



目指そうよ二刀流 ころろとからだの健康職場

今年度のスローガンは、働く上で基本となる健康の確保について、「ころろ」と「からだ」の両面から対策を進めることで、誰もが快適で健康に働くことができる職場づくりを目指していくことを表しています。

足場からの墜落防止措置が強化されます！！

厚生労働省では足場に関する法定の墜落防止措置を定める労働安全衛生規則を改正し、足場からの墜落防止措置を強化しました。

① 足場の点検時には点検者の指名が必要になります！

事業者又は注文者が足場の点検を行う際は、点検者を指名しなければなりません。

＜指名の方法＞

「書面で伝達」「朝礼等に際し口頭で伝達」等、点検者自らが点検者であるという認識を持ち、責任を持って点検ができる方法で行うこと。

＜点検者に関して＞

- 足場の組立て等作業主任者であって、足場の組立て等作業主任者能力向上教育を受講している者
- 労働安全コンサルタント等労働安全衛生法第88条に基づく足場の設置等の届出に係る「計画作成参画者」に必要な資格を有する者
- 全国仮設安全事業協同組合が行う「仮設安全監理者資格取得講習」を受けた者
- 建設業労働災害防止協会が行う「施工管理者等のための足場点検実務研修」を受けた者等十分な知識・経験を有する者を指名することが適切であり、「足場等の種類別点検チェックリスト」を活用することが望ましい。



② 足場の組立て等の後の点検者の氏名の記録・保存が必要になります！

事業者又は注文者が行う足場の組立て、一部解体又は一部変更の後の点検後に①で指名した点検者の氏名を記録及び保存しなければなりません。



これらは R5.10.1 から施行されます！！
R6.4.1 からは足場の使用範囲についての
規則が施行されるのでご確認下さい。



(環境管理課 本山)



君津健康センター 交通安全推進活動について



この度、当センター季刊誌「健康さんぽ」が100号に到達いたしました。これもひとえに皆様の厚いご支援と温かい激励の賜です。ありがとうございます。

さて、このような喜ばしい時や祝いの席などにはお酒がつきものかもしれません。そこで今回は飲酒運転に関する最近のお話をさせていただきます。

2022年の飲酒運転による交通事故件数は2,167件で前年と比べて減少し、そのうち死亡事故件数は120件でこちらも前年と比べて減少し、各件数の推移は減少傾向にあります。その要因として挙げられているのが飲酒運転の厳罰化、飲酒運転根絶に対する社会的気運の高まりなどです。警視庁によると、令和4年の飲酒運転の死亡事故率は飲酒なしの約7.1倍となるそうです。飲酒の有無でそんなに変わるのか？と思われるかもしれませんが、かくいう私もこの原稿を執筆するにあたり資料を見比べて初めて実感しました。このデータからも飲酒運転は死亡事故につながる大変危険な行為です。祝い事の後に死亡事故など絶対に起こしたくありません。お酒を飲むならハンドルキーパーを決め、正しく楽しみましょう！ご安全に！



(経理課 高橋)

参考資料：警視庁「飲酒運転による交通事故件数の推移」「飲酒運転による死亡事故件数の推移」（平成24年～令和4年）



健康さんぽ 回顧録



1996年創刊号から27年、皆様のご支援のもと100号を迎えることができました。本当にありがとうございます。

振り返りますと『健康さんぽ』は職場の健康・保健活動に役立てようと当時の君津製鐵所安全衛生室、安全衛生協力会および当センターとの共同編集でA3用紙1枚構成のニュースレターから始まりました（発行期間1992年～1995年）。その後、労働衛生専門機関である当センターが引き継ぎ、“先手先手でからだを守る健康ワンポイントアドバイス”のスローガンとともに独自の季刊誌としてスタートしました。

創刊号は「増えてきた大腸がん」を特集しました。オアシスワープロを駆使し、情報収集にはしばしば図書館を利用、挿絵は絵心ある職員の手描きなど、編集にはかなりの時間を要しました。そして第25号からオールカラー印刷、第50号からページを増やし現在に近い構成となりました。とくに関心度の高いテーマである熱中症対策や生活習慣病などはブラッシュアップをしながらくり返し発信してまいりました。表紙写真は職員から募集し、そのほとんどがオリジナル写真で構成され、季節感やセンスが光る素敵な写真ばかりです。今回100号企画として、創刊号から第99号までの表紙を集めた表紙写真ギャラリーを掲載しましたのでご覧ください（P10・P11）。



< テーマ別掲載回数ランキング >



特集した1号から99号までの健康関連情報を分類して掲載回数を調べてみました。第1位は「熱中症、夏の体調管理」14回、第2位は「生活習慣病（高血圧、高血糖、脂質異常など）」11回、第3位は「感染症対策、インフルエンザ等」9回という結果となりました。

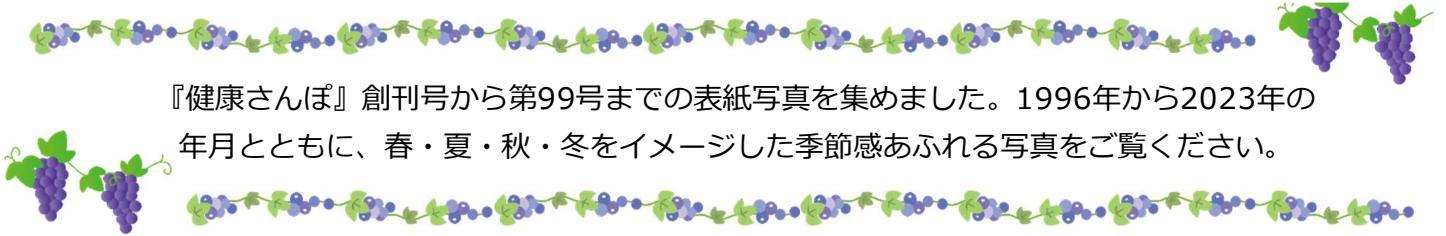


人生100年時代の到来と言われるようになり、ますます心とからだの健康づくりが大切になってきていると感じています。この先も皆様の職場やご家庭でお役立ていただけるような情報発信に努めてまいりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。（産業保健部 石垣）

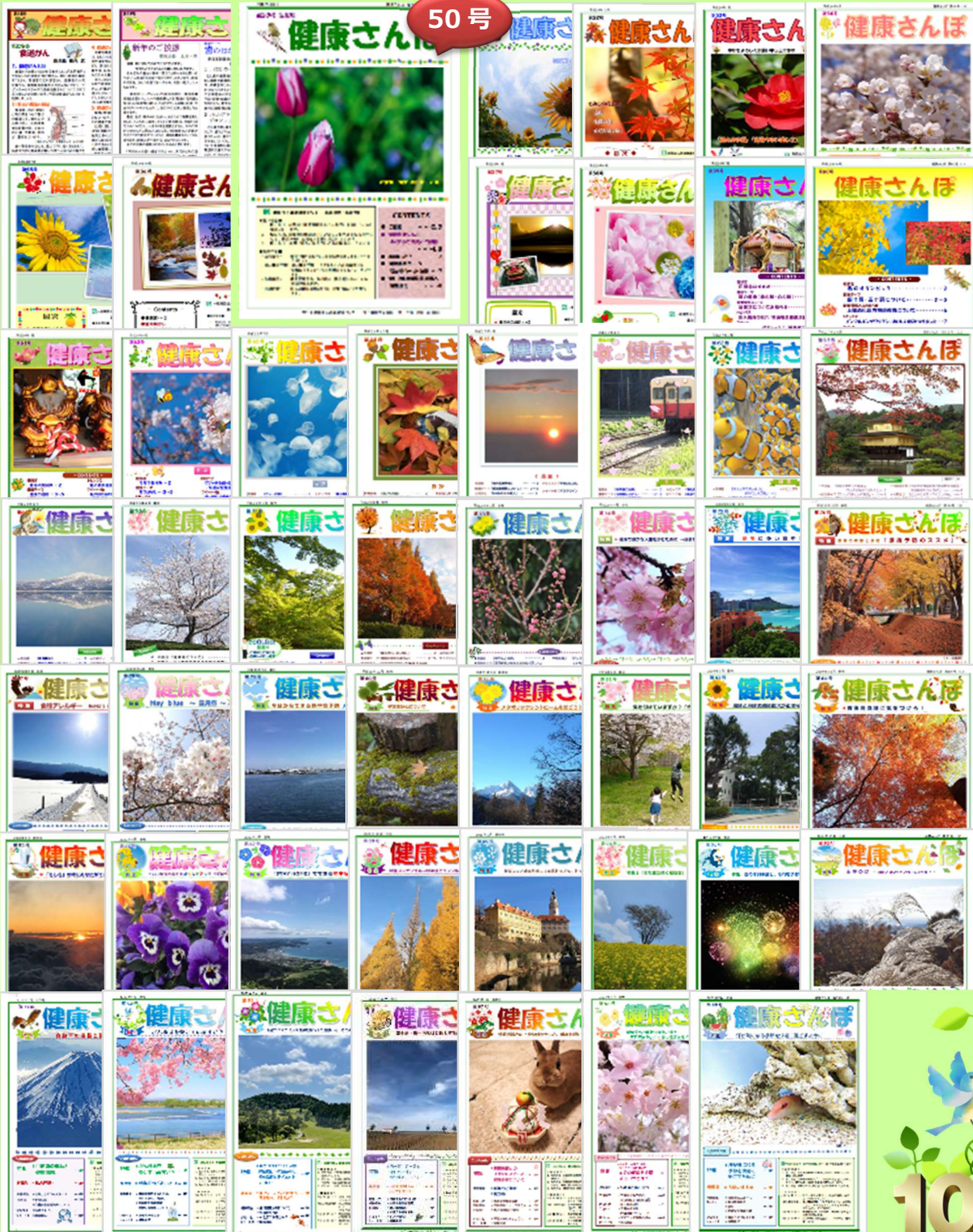
100号企画

健康さんぽ 表紙写真ギャラリー





『健康さんぽ』創刊号から第99号までの表紙写真を集めました。1996年から2023年の年月とともに、春・夏・秋・冬をイメージした季節感あふれる写真をご覧ください。





ゆるっと
ツイート

第44回

癒しのアルカイツクスマイル



産業保健部 中村 美香子

仏像というと皆さんはどのような印象を持たれるでしょうか。参拝する対象、美術品など、人によって感じることはいろいろだと思います。

子供のころ、円空（えんくう）という江戸時代初期の修験僧のドラマとドキュメンタリーと一緒にあったテレビ番組を視聴したことがあり、番組の中に円空の作った仏像“円空仏”がたくさん出てきました。北海道から奈良県までの各地から5300体ほど発見されているのだそうです。それまで見たことがあった仏像とはだいぶ異なり、一つとして同じものはなく、形は荒々しくゴツゴツしているのですが、微笑んでいるため怖さは感じませんでした。他の円空仏をもっと見てみたいと不思議な気持ちになったことを覚えています。

円空仏を知ってから更に何年か経ったある日、サスペンスドラマを見ていたら、奈良の中宮寺（ちゅうぐうじ）の“菩薩半跏像”（ぼさつはんかぞう）という仏像が出てきました。仏像をみていて心が洗われたというストーリーだったと思います。中宮寺は、厩戸皇子「うまやどのみこ（聖徳太子）」が母親の穴穂部間人（あなほべのはしひと）皇后のために建てた御所跡を寺にしたと伝えられています。菩薩半跏像は「古典的微笑（アルカイツクスマイル）」の典型として高く評価され、エジプトのスフィンクス、レオナルド・ダ・ヴィンチ作のモナ・リザと並んで「世界の三つの微笑像」とも呼ばれているのだそうです。

その後奈良へ行って、実物の菩薩半跏像を拝覧してきました。優しい表情のきれいな仏像で、不思議と気持ちが落ち着く感じがしました。もしも少しでも興味を持たれましたら、実物を見に行かれてみてはいかがでしょうか。心の疲れが、少し和らぐかもしれません。



編集後記

100は漢字にすると【百】になる。100の意味を調べることは難しかったので【百】について国語辞典で調べてみました。

- ・ひやく【百】 ①数の名、十の十倍、千の十分の一、もも。
②多くのもの。種々のもの。もろもろのもの。もも。
- ・もも【百】 数の多いことを表す。「百重（ももえ）」など。
- ・ほ【百】 「もも」が単独で用いられるのに対して「ほ」は、何百という時に使うもので「やお（八百）」などのように「お」と発音される。



調べた結果からは、【百】は数の単位で定量的な区切りであるとともに、数の多いことも表し定量的な区切りでもないようです。山口百恵さんの百恵にも百が使われていますね。恵が「めぐみ」であり、「かしこい」でもあります。多くのめぐみ、かしこさを意味しているのでしょうか。100号を百号としてみると、まだまだ多くの発行が望まれている事の表れのような気がしました。引き続き次の100号（200号）を目指して頑張りたいです。

足元ですが、コロナ禍が沈静化してはいない状況です。でも、焦らず、慌てず、諦めなければ事態は必ず好転しますので、ご辛抱をお願いします。（T・K）



こちらから
どうぞ！



◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆