

日時 2021（令和3）年11月13日

オンライン

○ 現在関わっている団体

・川崎市退職教職員の会	27年	顧問
・かわさき市民アカデミー	23年	業務提携
・ウイークデーウオークの会(定例会203回)	21年	相談役
・農業クラブ(月刊紙発行現175号)	16年	顧問
・かわさき市民フロンティア(会報59号)	15年	会長
・大工クラブ(10周年記念誌発行)	13年	顧問
・高尾山クラブ コロナのため1年休み	4年目	発起人10月より再開

○ 動機

- ・自分のやりたいことが楽しくできる。 ・楽しくなければやりたくない。
- ・何か行動することが好き。 ・たくさんの人に会えるから。
- ・会うのが待ちどろしい。 ・活動後のおしゃべりを聞くのが好き。
- ・お酒が入るとなお楽しい。 ・若い方々の話からエネルギーをもらう。

○ 生きがい (素晴らしい仲間と汗を流し、後に少々のお酒を楽しく飲む)

- ・野菜作り 手を掛ければ野菜が答えてくれる。有機無農薬農業。
農家より畑を借り現在15人で、月4日作業を楽しむ。
- ・庭に柿、キウイ、ミカン、キンカン、レモン、イチジク、ビワ等の果木の他、30坪位サトイモ、エンドウ、アスパラ、ネギ、大根、キャベツ、白菜、小松菜他

○ 健康管理 (39歳の健康診断で療養生活宣告、誤診のため1年で現場復帰)

- ・食事 腹八分目。たんぱく質と野菜を多くとる。(自家製)晩酌1合以内。
- ・ランニング機をはじめ6機種を使用。最後にサウナで仕上げ。
- ・週2回以上のプール、月4回のクラブ農業、2回のウオーク、1回の高尾登山。
- ・健康管理、朝体温、血圧、酸素量の計測