

にんにく卵黄 『青春の元』 だより
(4月号) 株式会社パワーボール



浅草寺の鐘楼

花の雲 鐘は上野か 浅草か 松尾芭蕉

花曇りの空に鐘の音が聞こえてくる。あれは上野の東叡山寛永寺の鐘か、または浅草の浅草寺の鐘か。芭蕉には梅の句に秀句が多いが、桜の句には見るべきものが少ない。そういう中で最も有名な桜の一句である。

「一年 二度目のスタート」 明るく。健やかに

4月と言えば会社は「新年度」、学校は「進学年度」。ここに新しいスタートの姿が見えます。日本の象徴「富士山」や日本を代表する「さくら」が、その凛々しい姿を応援してくれているようです。

さて4月は、1日(火)の「エイプリルフール」に始まり、お隣り韓国では4日を「オカマの日」として同士が集まる日になっているようです…。今回は



春爛漫「富士と桜」



4月の花「忘れな草」

月末29日(火)に制定されている「**昭和の日**」の祝日を取り上げてみたいと思います。

この日は、1989年(昭和64年)1月7日の昭和天皇の崩御により、同年以降の「天皇誕生日」として成立できなくなり、その日を後に「**みどりの日**」と制定されました。



「桜の梢を見上げれば」



春の花の盛花

その後、「国民の祝日に関する法律」の改正によって、2007年(平成19年)の4月29日から「**昭和の日**」として祝日となり、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」と言う日です。「青春の元」を傍らに健やかで、平和な日々をお過ごしください。

ふたたび「**健康寿命**」について…… (3月号に続き)

～～健康で長生きを～～

先月号に引き続いて「**健康寿命**」について取り上げてみました。皆さん、この言葉はまだ耳新しい言葉だと思いますが、読んで字のごとく「日常生活が病気に制限されることなく楽しく、元気に生活できる期間」(WHO世界保健機構)のことを言います。



サイネリアのスケッチ

右のグラフでも 60歳 80歳

分かりますように、「平均寿命」と「健康寿命」には差があります。

その差、男(9.13年)と女(12.63年)が、私たちにとっては

大変大事な年数です。この「健康寿命」が長いのは、男女とも平均して静岡県が第1位です。その訳は①、地場の食材が豊富、②、お茶をよく飲む、③、メタボの人が少ない、④県民所得が高い…等々が「健康寿命」を伸ばしているのではないかとされています。皆さん！ 規則正しいバランスのとれた食事や適度な運動、社会参加を心がけていきましょう。(文責 顧問 M.T)

	60歳	80歳
男	平均寿命 79.6	
性	健康寿命 70.42	(9.13年)
女	平均寿命 86.3	
性	健康寿命 73.62	(12.68年)



わが社のマスコット