

「Let's 健康おきなわ21」



「若いうちからコツコツと！」

石垣市青年団協議会事務局長 仲道真人

われわれ石垣市青年団協議会は、発表会や地域のボランティア活動に参加することが多いです。

特に発表会前になると、会員一同が時間をつくって集まり、踊りや劇等の稽古・練習をします。練習中は非常に集中し、時にはびっしょり汗をかきながら、真剣に取り組むこともあります。さらに練習が終わると、その日の反省会や今後の活動等に関する打ち合わせを行います。時間は深夜に及ぶ事もあります。ここまで書くと、心配する事は睡眠不足程度で特に問題はないように思いますが、打ち合わせの時や練習中は、よくお酒を飲みます。特に発表会が近くなってくると連日、ほぼ飲み会のようにお酒を飲んでいきます。さらに発表会が終わると「ぶがりなおし」と称した飲み会を行い、皆の労をねぎらいます。

お酒は、その地域の先輩方や、石垣市以外の青年会員等との交流の際、非常に重要な要素であり、これからも上手に付き合っていかなければならないものと認識しておりますが、あまりにも量が多

く、また連日飲み続けるとなると非常に危険です。

そこで、われわれ石垣市青年団協議会は、毎年数回、会員の健康のために身体を動かす活動を行っています。たとえば、夏には、石垣市と友好都市と対抗で実施する「チャレンジデー」に参加します。具体的には、公園内を参加者全員で数周回したり、地域会員対抗リレーをしたりします。また、ハーリー大会やスポーツ大会にも積極的に参加し、若い力を十分に発揮しています。

会員は平均年齢が20～30歳であり、普段、健康を意識して行動している人は皆無に等しいです。しかし、同級生の中にはすでに痛風を患っていたり、または肥満の人も多いです。若いからといって油断していると、この先後悔する人生を送る事にもなりかねません。

普段から健康とは何かを意識し、少しの距離なら歩いたり、飲み会が多いなら、食べ物を意識したり、小さな取り組みを続けられるよう、今のうちから、こつこつと備えたいものです。