



## 天高く馬肥ゆる秋

秋の風が心地よく吹き抜け、健幸のまち指宿も「天高く馬肥ゆる秋」の風情が漂っています。加齢と共にズボンの胴回りサイズが大きくなっていくことを嘆きながら、「最近、メタボの犬や猫が多いよね」と、話題をペットに転嫁している自分がここにあります。

メタボが気になる昨今、このままでは、将来肥満、糖尿病が蔓延する可能性が高いという新聞記事の警告に、食事と運動の重要性を改めて再認識することでした。

「善は急げ」ということわざの意味は、よいと思ったことは、急いで実行せよということ味です。その「善」には、2通りの解釈があります。

一つは、「人や社会への善行」であり、もう一つは、「自分にとってよいもの、好都合なもの」という意味です。

メタボにならないための運動は、自分にとってよく「善

の一つでしょう。

本市では「市民一人一スポーツ」を推進し、自らのレベルに合わせてスポーツを楽しむことができる「総合型地域スポーツクラブ」を創設しています。スポーツの振興は、人々が余暇を楽しく過ごすためだけでなく、活力あるまちづくりにも欠かせないものです。

世界的にも例のない高齢社会を迎え、医療費や社会保障費の抑制が課題となっています。その課題を解決するため一つが、日常的な運動を通して健康を維持し病気を予防することです。元気なお年寄りが増えれば社会は活性化され、医療費なども削減できるはずです。

「いつまでも元気でいたい」というのは誰もが願うことです。その願いを実現するには何が必要でしょうか。

スポーツの重要性を市民が

どう認識し実践しているかがとても大切です。

「健幸」のまちを目指している本市では、身近な地域で子どもからお年寄りまで、個々に合ったスポーツやウォーキングなどを楽しみながらできる環境整備を行っています。

「天高く馬肥ゆる秋」これは、収穫の喜び、生きる喜びを表現した歌でもあります。

「鶴八千年 亀八萬(まん)年 我れ八千年」長寿の象徴である鶴亀と対比させ、人間は天が与えた命を健康で全うするのが大事だと説いています。年を重ねることは喜ばしいことです。

秋が深まり、空は澄み、陽気も過ごしやすい時節です。善は急げ。外に出て「さあ！ 歩きましよう。」

指宿市長 豊留悦男

