

私のSDGsへの小さな貢献

東北支部 高橋俊之

2022年6月から、東北支部オリジナルで【食と健康】をテーマとした「SDGs取組」が実施され、私も参加しました。その時点から具体的な目標を決め、意識し続けています。スタート時点の目標を紹介します。

- ① 健康維持と病気予防の為、食事と運動を工夫する
- ② 食事は栄養成分と効果を意識して選択し、三食腹八分
- ③ 今ある体の痛みの克服(膝・股関節・腰)とストレッチ&運動

半年経過した時点で、振り返りを行った結果、食事は偏食もなく、和食中心でコントロールできているので、運動面の目標を新たに立て意識するようにしました。

- 1) 体を柔らかくするストレッチとマッサージの工夫
- 2) 体力を維持するため、週1回必ず次の運動の組み合わせを行う
 - ・散歩 ・フィットネスバイク 45分 ・ゴルフ打放し 100球 ・平日カラオケ練習

今は、【食と健康】の意識のみならず『ある家族のSDGsへの取り組み』を意識しながら生活しています。