

昨年支部オリジナル企画で【SDGs】が取り上げられ、私もこの機会に意識して考えてみました。この時点では、青森市の検査センターに勤務しておりましたが、3年間の契約満了をまじかに控え、2年後の目標を立てました。

それは、【SDGs】で“食と健康”を意識し2年後には夫婦そろってホノルルマラソンに参加することです。

具体的な目標は、①体重コントロール（減量作戦）→管理栄養士さんの指導を受けながらの挑戦 ②血糖値管理→運動と食事療法で改善に挑戦 加えて③地域の認知症対策業務に、ボランティア参加・推進する事です。

普段の健康維持の努力が、ホノルルマラソンに参加する夢に繋がる、まさに一石二鳥の【SDGs】だと思っています。

今も夢実現に向けて挑戦中です。