ベストを尽す

京都花街国民健康保険組合　理事長

坪倉利喜雄 氏

生まれてから小学生までの幼少・学童期を、丹後の網野町（現京丹後市）で過ごした。その後は父親の勤務で、舞鶴、綾部、京都へ移り住み、そして就職により東京勤務を経て、３０代半ばで京都へ戻ってきた。現在は、宮川町お茶屋組合の組合長の任に就き、京都花街国民健康保険組合の理事長の要職にある。また、東山女子学園の理事長として『おもてなしの文化』と称される京都の花街を支える舞妓、芸妓の育成にも力を注いでいる。

現在７０歳に至るまで、手術や入院をするほどの大病を患った経験はなく、健康を維持している。禁煙し、過度の飲酒を控えるなど、毎日の生活習慣が実を結んでいるという。

「昔は田舎で自給自足の生活をしていましたから、今でも好き嫌いはありません。でも、当時給食で出された脱脂粉乳だけは、鼻をつまんで飲んでいましたね。(笑)」

健康の秘訣は、早寝・早起きをすること、甘味類をあまり食べないこと、そして好き嫌いなくご飯を食べること、かつて幼い頃に田舎で当たり前のこととして行ってきた生活が、現在にまで習慣として残り、健康維持に大きく影響を与えているそうだ。

高校と大学時代には、競技スキー部に籍を置き、長いオフシーズンには専ら陸上トレーニングを続けた。そのおかげで、体力に自信を持ち５０代までは特に気にすることもなかったが、６０歳を越えてくると体力の低下が徐々に目に見えるようになった。

「体力の向上は無理としても、現状維持を目標にして頑張っていきたいです。」

今では、早起きによる朝のゆとりある時間を利用して、１時間から１時間半程度の散歩兼ジョギングを行う毎日だ。

食生活を筆頭に、幼い頃に染み付いた規則正しい生活習慣を忠実に守りながら、適度な運動を欠かさない。自分の健康には責任を持ち、自己管理する姿勢を大切にしている。だからこそ健康であるためにベストを尽くす。そして若者が中心となって働く環境、働きやすい環境を作るべく最善を尽くし、京都の伝統文化が繁栄するよう祇園花街を支えていきたい。