

開催日 平成28年10月2日(日)  
~3日(月)

開催場所 栃木県中禅寺湖

去る10月2日(日)3日(月)の2日間、栃木県において健康づくりハイキングが行われた。初日は午後1時30分に「日光千姫物語」に集合、講和を二つ聞いた。

一つは金森先生による薬品の話だった。現在国民の医療費は約41兆円であり、これが国の財政を圧迫している一つの要因になっている。これを解決するにはどうしたら良いか?その方法は二つある。一つは、現在は平均寿命と健康寿命との間に9歳の差があるが、健康で長生きしてもらってこの差を縮め医療費を減らす。二つめは、病気になった時に医者に行かず薬局に行き薬で治す。健康保険を使わないから国の負担する医療費が減るということである。平成29年より導入される医療費控除の特例にはこういう理由があったのかと初めて知った。

二つめはヤクルトの人の話だった。腸内フローラとビフィズス菌が話の中心だった。人の腸の中には1000種類以上の菌がいて、これを腸内フローラと呼んでいる。良い腸内フローラだと身体が良くなり、悪い腸内フローラだと身体が悪くなるそうである。偏った食事は偏った腸内フローラを形成してしまうそうである。また、腸は第2の脳と呼ばれ、腸内フローラが活発だとか臆病だとかが人間の性格形成に影響を及ぼすそうである。最も衝撃を受けたのは、腸内フローラを良くするために、良い腸内フローラを持つ人の便を体内に移植する療法があるそうである。この方法によって自分の妻から妻の腸内フローラをいただくのは何の問題もない。しかし妻以外のスリムな女の人からこの方法によってその人の腸内フローラをいただいたら、妻に対する重大な裏切りのような気がした。

夕食時は地元の名酒がずらりと並んでいた。しかし、お酒の味が全くわからない私には豚に真珠だった。「豚に真珠」ではなく「豚と心中」という言葉を昔ラジオで聞いたことがある。意味は「全く情けないさま」だそうである。ちなみにホテル名「千姫物語」の千姫は豊臣秀頼の妻とは全く関係なく、たくさんの女の人という意味だそうである。女の人を大切にしているホテルだそうである。

翌朝は7時に朝食会場に行ったところ、ほとんどの方は既に食事を始めていた。8時に集合して中禅寺湖に向かった。集合写真を撮ってウォーキングが始まった。とても寒いと脅かされて厚着で出かけたが、日差しが強く半袖で充分だった。自分の選択に後悔した。集団の中程を歩いているつもりだったが、いつの間にか最後尾だった。私は歩くのと食べるのは早いつもりだったが、自分でそう思っていただけだった。しばらく歩いた後ふと前を見ると、先に歩いていた人たちが休憩していた。「やれやれ追いついた」と思ったら「は～い、出発しま～す」という事務局の人の鬼のような声が聞こえた。ただ道が平坦なので息が切れず、男体山や中禅寺湖を見る余裕があり、とても助かった。

昼食後は中禅寺湖をクルージングした。まだ紅葉していないがもうすぐ必ず紅葉する、その瞬間を目にすることができるはずだった。しかし、船に乗る直前、事務局の人に「旅行記お願いします」と言われ、〇〇先生から頭を下げられては断ることができなかった。そしてそれが気になってブルーになった。さらに今日のハイキングは午後1時30分には終わる、その後帰路に着くが夕方には事務所に顔を出せる。それがブルーの気持ちに拍車をかけ憂鬱になった。正直純粋に景色を楽しめなかった。

かくして楽しいハイキングは終了した。栃木県連の方々、設営ありがとうございました。とても大変だったと思います。私も支部国保長を経験したことがありますのでお察し申し上げます。群馬県連の方々、来年よろしく願いいたします。個人的には「支部国保長が終わっていて良かった」と思う今日この頃です。

