

## ヘルシーキャンパス企画「ランチ会（10月）」開催報告

2018年11月1日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年10月31日（水）昼休み（12：15～12：45）に京都大学吉田キャンパス保健診療所地下1Fオープンラボで、「ランチ会（10月）」を開催し、健康管理部門以外の職員1名、大学院生1名、健康管理部門職員3名の合計5名が参加しました。

当日はちょうどハロウィンのお祭りの日。オープンラボにはただ今、かわいらしいかぼちゃやオレンジカラーの飾りつけが施されています。それぞれに持参したお弁当をテーブルに広げ、さっそくランチトークが始まりました。テーマは「あなたにとっての健康マイブーム」！

「筋トレのアプリを使って昼休みにトレーニングをはじめました！」、  
「週に一回、昼休みに同僚同士で集まって休憩室でヨガをしています」、  
「大学のプールの開放時間を利用して泳いでいます」、  
「休日にはテニスと茶道を楽しんでいます」など、仕事や研究の傍らで上手に健康的な生活習慣をもち、楽しまれているお話が次々と飛び出し、話題が尽きることはありませんでした。

またお一人が「臨床現場での仕事と研究の毎日で人と会話することが少なくなるけれど、トレーニングを通して、コミュニケーションができる」と話されたことから、スポーツやフィットネス、また文化を学ぶことには、人との関わりがあり、心の安らぎにつながる話に及びました。

ひと時でしたが、初対面同士にも関わらず会話が弾み、楽しいランチ会となりました。終了後には参加された方から、「普段お会いすることのない先生、看護師さんとお話しができ、楽しかったです」との嬉しいご感想もいただきました。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



報告：中村 育子