



私の健康法 25

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。

写真撮影に 歩くこと

●南丹市園部町仁江
田中秀雄さん(74歳)
たなか ひでお



写真が好きだったおじの影響で二十歳の時分に始めました。まだ、カメラを持つていたことが珍しい時代でした。初めて買ったのはリコーフレックスの二眼レフ。月給が1500円のころに毎月830円の月賦です。写真は5年ほど続けましたが建築の仕事が忙しくなってもあまり撮れなくなり、10年前に息子へ代を譲ってから再び始めました。

現在は「ニッコールクラブ」の京都支部と「フォト遊」に所属し、例会で月2回は京都市に出かけ、京都・奈良・滋賀・三重などで行われる撮影会にも参加しています。リバーサルフィルムで月に合計13枚のノルマがあるんですが、人に見てもらえるような写真、自分の思った通りの写真は年に何枚も撮れません。

今朝や夕方に撮影することが多いので早寝早起きになりますし、撮影のために歩くことが健康づくりに役立っているかもしれません。精神面でも友人が増えたことが心の張りになっています。また、日ごろから規則正しい生活を心掛け、食べ物の好き嫌いはせず、グラウンド・ゴルフもしています。

5月に京都市の「エイエムエスギャラリー」で、「フォト遊」の写真展を予定していますので、カメラに興味のある方はぜひお越しください。