

タンポポの心で

「タンポポの綿毛のようにふわふわと42*。の旅に出る」これはシドニー五輪女子マラソンで金メダルに輝いた高橋尚子選手が出場直前に詠んだ詩です。42.195*。という長丁場、しかも世界の一流選手が誘い合う戦場に「綿毛のようにふわふわとした心」を持って臨めたことが、彼女に普段の力を発揮させた一番の要因でしょう。

起伏の激しい難コース、並みいる強豪。しかし18*。地点からスパートをかけ、トップに立った彼女の顔は走る喜びに輝いていました。「もっと過酷で厳しい練習をやってきた。だから勝って当然」と小出監督は言います。

あらゆる場面を想定して積み重ねたトレーニングで得た自信。そしてそのトレーニングを苦痛とせず、喜びに昇華させた点に彼女の素晴らしさがあります。人生もマラソンと同じ。上り坂、下り坂の難コースを、ふんわりと、柔らかい気持ちで完走したいものです。



思気ぬ昇め燦にの開は別いのををとのなまそよ投続チすのた人育り
うをーった薄、しも場い、とうよだ潔我とはに肉どだんまうげけヨる歳自も並った
の持でてし明太か挑面て六し、く。くがるし、体とまなさに出るッ。にらにのみに
だちあくかる陽しんで行十てし、承身事な気は強だ事に働いとツ六な祝だに高
が全るるにいのそでもき歳、か年認ををい持まが若実一いて、し十のいと思
。て。陽、道のみ、過六し寄す照知。ちさりいを陽てし気たをとた思
にせさは月、道た常人ぎ十そりるらら強のにをも直はくま力仕過、いう
挑めれ沈のではいに間の歳んの経しなが方老言ん視沈れうが事ぎ心気
戦でどん道は、も新、全過な験しもうだ、な若の人人人生新去と
しそ月がでいかでと生新し人の知てそ月がでいかでと生新し人の知
見んは、あ。りあし行し人の知と見んは、あ。りあし行し人の知
う心りはうしの。何の道に積、と意。ず燦事どをとはと

通風予備軍

通風は血液中の尿酸が関節に蓄積する病気で、隠れた生活習慣病の一つです。

激しい痛みが特徴で、風に当たただけで関節が痛む事からこの名が付いた通風ですが、現在国内におよそ60万人の患者がおり、その背後には推定600万人の“通風予備軍”がいるといわれています。通風の症状は少しずつ進行するのが普通ですが、悪化につれ痛む場所も足首など下半身の関節から、手首や腰へと拡がって行きます。東京女子医科大学膠原病リウマチ通風研究センターでは、通風患者増加の原因として「現代人の食べ過ぎと運動不足」を指摘し、生活改善の必要性を強調しています。

具体的な改善は①肥満の解消②お酒を控える③水分を多く取る④適度な運動⑤ストレスをためない、の5項目。どれも「言うは安く行なうは難し」のことばかりですが、病気になって初めて実感するのが健康の有り難さです。

ライフスタイルを整え、健康に過しましよ。

「陽は沈みぬ、されど月は昇りぬ」(エマソン)

★『勝手なお願いです』★

来る1月31日(水)は美原店、「棚卸」のため休業させていただきます。

また、2月1日(木)は中島店も「棚卸」のため休業致します。

ご不便をおかけ致しますが、ご協力のほどお願い申し上げます。

尚、31日は中島店でお買い物、1日は美原店でお買い上げお願い致します。

正月は4日まで休業させていただきます。今年も宜しくお願い申し上げます。

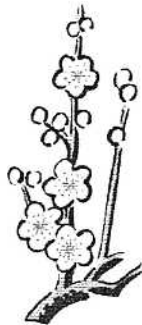
「将に眠らんとする間、神を安じ、気を定めて、他の妄思を棄て、まさに摂生の術を修すべし」

(平田篤胤・江戸時代の国学者)

人間にとって睡眠は大変重要な役割を果たしています。睡眠不足が続くと、仕事に突然、睡魔に襲われたり、注意力が散漫になったり、精神状態にも支障をきたし、心の平安が破壊されます。こうならないようにするためには、まず早く床に就くことです。

眠くなくともとにかく早く床に入ります。心配事や悩みがあっても、それは寝床には持ち込まないこと、寝床は精神を解放し疲れを癒す場なのです。静かに目を閉じ、心に静けさを取り戻しつつまらない事に心を乱してはなりません。

このようにして十分な睡眠時間をとり、身体の疲労を取ると共に心の疲労も取る事が大切なのです。十分な睡眠をとり気持ちよく朝を迎えられるよう心掛けが大切です。



KGから見た裏面館は総館で今評判

函館KG カントリークラブ
KGパブリックコース
函館市東山町205-1
電話 54-4111



函館大沼プリンスホテル

電話67-111179767-1117

大沼プリンスゴルフコース

電話67-221179767-1118

北海道カントリー大沼コース

電話67-221179767-1119



若さ美観と知性を兼ね備えたレジャーに

今宵のロマンをハートに秘めて

宴会パーティー祝賀会 企画します

旬ハンケットジャパン

お電話 FAXお待ちしております
TEL 59-4177 FAX 57-1966



