

日中はまだまだ暑いですが、雨の後や早朝に少しホッとする涼しい風を感じることもあります。そういうことを敏感に感じて、着る物や食べる物を工夫しましょうね。

今年の阿波踊りは、「観る阿呆」になってきました！
とはいえ、踊りたくてウズウズしている先生は、にわか連を見掛ける度に踊りの輪に入っていき、なかなか出てきません。踊ってお腹が空いたと、ホテルに戻ってから一人で徳島ラーメンを食べに出て行ってしまいました。朝起きると、酔ってお土産に買ってきてくれた冷えたタコ焼きが。当の先生は「眉山に登ってくる」と、もう出かけていたので、半分の4個だけ頂いて、チェックアウトギリギリに帰ってきた先生が残りの4個を食べて、次の目的地、「石鎚山」へ出発！



当初の予定はこうです。途中どこかで昼食→先生は登山、私はカフェで読書。
ところが、徳島から愛媛県の石鎚まで移動の間、これといった食べる場所もなく、そのまま石鎚山の登山ロープウェイ乗り場まで着いてしまいました。とりあえずロープウェイに乗り、登山口まで一緒に行きましたが、もちろんカフェなんてある訳もなく… 車に戻ろうかと思いましたが、すぐ戻るのはロープウェイ代 2200 円が勿体なさすぎる！と、どケチ根性が働きまして、先生が頂上まで登って降りてくるまでの約3時間をロープウェイ駅で過ごすことにしました。のんびりした駅では時折、忘れ物の連絡が入ったり、ケガをした登山者が担架で運ばれたり、意外と忙しそう。50代くらいの下山してきたご夫婦は、「いや～、いい疲れだね」「ね～。気持ちいいね♪」と話していました。我が家では一生しないであろう会話です。登山客が行ったり来たりする駅です。ーっと読書をしている私。お腹が空き過ぎて、売店で売っている「石鎚山せんべい」を買って食べようかと思いましたが、あまりにも奇妙過ぎるので我慢。そうです。私も先生も朝からタコ焼きを4個しか食べていないのです。頂上に着き、さらに「天狗岳」まで行ってくると連絡があったのが15時。タコが凄いのか先生が凄いのかよくわかりませんが、岩に抱き着きながら進むくらい怖い天狗岳にも無事到着！結局16時半頃に帰ってきて先生だけ温泉に入り、「お腹が空き過ぎている」と言うので(私もです！)、帰り道で一番最初にあった「なか卯」でやっと食事を摂ることができました！理想は愛媛のご当地グルメを食べたいところですが、思う通りにいかないのが先生との旅です。いつも修行なのです。今回は帰りも運転してくれましたけどね。お疲れさまでした。私はもう阿波踊りは懲り懲りなので、来年からは一人で行ってね。本当に。



地元の夏祭りで「久米南町音頭」を踊る宮司。阿波踊りより上手。 みちこ

しあわせます



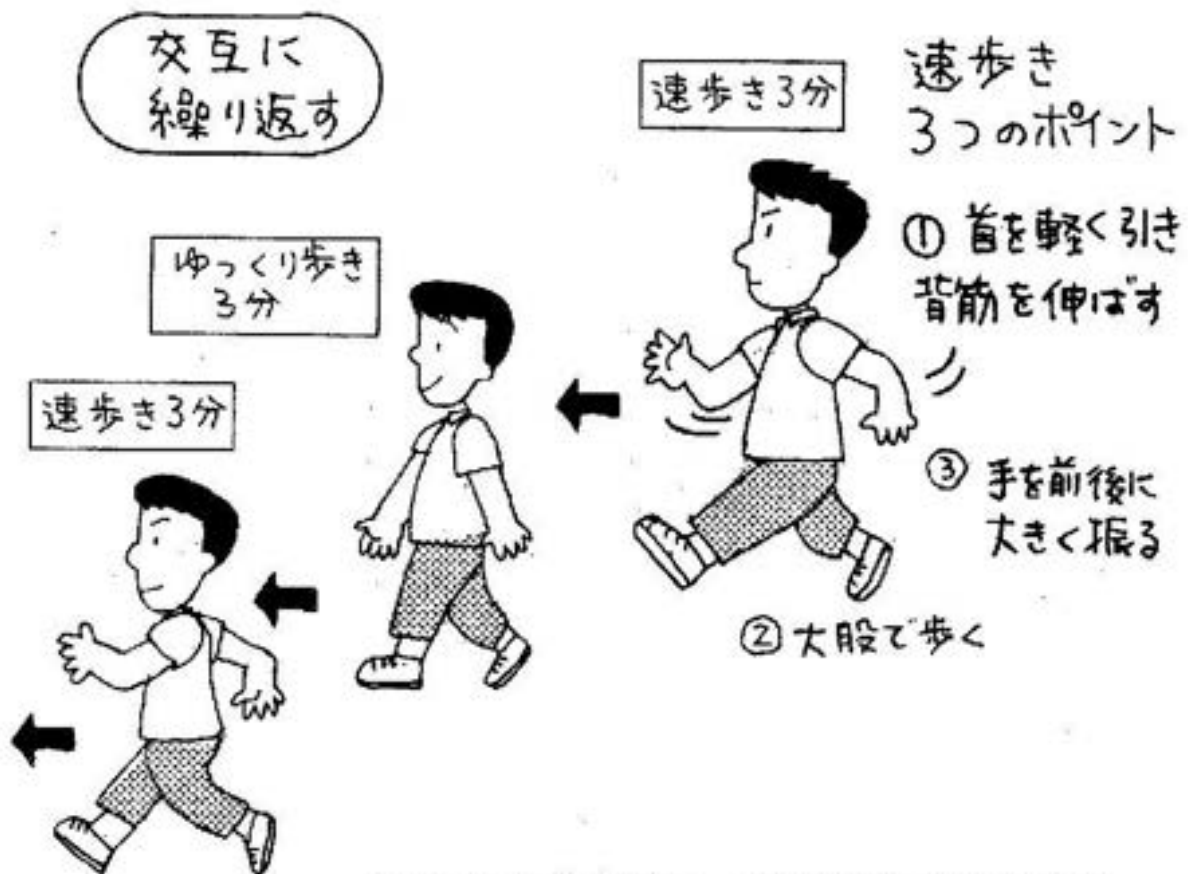
インターバル速歩で10歳若返る

健康を実現する上で運動は不可欠ですが、多忙な日常の中でこれを実践するのはなかなか大変です。実際、中高年で運動習慣のない人は8割にも上ります。

そこで提唱するのが「インターバル速歩」です。早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ交互に繰り返すだけで、特別な準備も必要なく、運動中にも実践可能。シンプルな運動ですが効果は絶大で、一週間に120分以上実践すれば6カ月で体力が10%向上し、生活習慣病の症状が20%改善されることが実証されています。体力が10%アップするとはどういうことでしょうか。今よりも若く元気だった10年前の体力を取り戻せるということ、つまり10歳若返ることに相当します。インターバル速歩で体が元気になってくると、頭の回転も速くなり、夜もよく眠れるようになります。さらに生活習慣病の改善、頻尿などの下部尿路症状、うつ症状、認知機能、関節痛等、様々な病気に有効で、まさに万能薬ともいえるべき健康効果が期待できるのです。

万能薬のような健康効果！

インターバル速歩



1週間で「速歩き」60分以上を目指そう

一人でも多くの方にインターバル速歩を実践していただき、年齢を重ねても元気で希望を持っていきただきたいです。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/