

## 【サンフェ病】……青柳

5月になりました。サンフェ執筆中の今は、ゴールデンウィークも終わって7日になりますが、気候は暑かったり、寒かったり、4日は朝から雷が鳴ったり大気が不安定・・・意識しないと何月なのかさえ、わからなくなっております。

毎月のことなのですが、サンフェを執筆しようとするとう右肩・腕が重だるくなります。精神的なものかな？とは思いましたが、なぜだろう？とサンフェのネタを探すついでに、インターネットで検索



していると、1つ気になったものがありました。それは、頸椎腕症候群という病名で、首から肩、腕にかけて痛みやこり、しびれ、といった不快な症状を引き起こし、これらを総称して呼ぶのだそうです。ただ、検査を受け、はっきりとした病名が判明すると、頸椎腕症候群はその病名に置き変わるとありました。

原因のほとんどは仕事によるもので、作業で手指を使い過ぎたり、長時間同じ姿勢や不自然な姿勢でいたり、精神や神経の疲れ、運動不足から発症するようです。この頸椎腕症を治す方法としては、とにかく原因を取り除くことが大切で、心と身体を休め、過度に使いすぎている筋肉をいたわり、適度な運動をして血流を良くしてあげることが効果的とありました。

サンフェを執筆する時は、パソコンをじーっとにらみ、ほぼ、身体は固まっています。もともと自分は、頸椎症とストレートネックの診断を医師から受けておりましたので、このたるさも、頸椎が影響しているのかな？と思いましたが、精神的な疲れも影響することには、妙に一人で納得してしまいました。先月から、頸椎の矯正をしようと、寝る時は枕をせず、丸めたタオルを首の下に挟んで寝るようにしま

した。癖を治すことは難しいですが、出来ることから取り入れたいと思います。

## 【失敗から成長へ】……鈴木

米大リーグのマリナーズは3日、イチロー選手が球団特別補佐に就任し今季残りの試合に出場しないと発表し、「世界で最も悲しい日」「イチローはMLBに生き続ける」と報道されました。

イチロー選手といえば、成功習慣に学ぶ、失敗を成長につなげる5つの方法というものがあります。そのうちの一部を紹介します。

まず、「やさしい道とむずかしい道があったらあえて困難なほうを選ぶ」

私たちは知らず知らずのうちに相手のミスを待つ消極的な姿勢が当たり前ようになってしまっています。そこで、やさしい方法とむずかしい方法があったらあえて困難なほうを選んでみる、その攻めの姿勢を習慣化することが成功を得るために不可欠なことと言っています。常に簡単でやさしい方を選んでいる私にとっては、難しいことと思いますがそこを、意識してチャレンジしていきたいです。

「努力と同じくらい失敗の数を大事にする」

失敗なしで大きな成功を成し遂げることは不可能だと思います。成功へ到達するには失敗の数も増



やさなければならないのだと思います。先日も孫と公園に出かけたとき、砂遊びで何度も失敗している姿を見て、頑張れと何度も激励してやり、やっとの思いで完成した時満面の笑みを私に見せてくれました。これからも、良い意味でたくさん失敗をして成長していくのだと思いました。私も、失敗を恐れず、というか普通に失敗（故意ではなく）を続けたいと思います。

「辛さや苦しきには正面から向き合う」

毎シーズン200安打を記録していても、いつも170本を越えるあたりから、不安をとまなう、なんともいえない感情が心の中にわき上がってくるとイチロー選手は言っています。人は順境のときよりも、逆境を克服することによって大きく成長していくのだと思います。

これからも、何度も失敗を繰り返し、そして難しい道を選んで、苦しい事に正面から向き合っていく、なんて到底できないかもしれませんが、改めて意識していこうと思います。

## 【外気解禁】……坂本

みなさま、連休はいかががお過ごしでしたか。私は八重桜の花見が恒例なのですが、今年ですでに終了。つつじが見頃になっていました。今年はどの花も前倒しになっているようです。



毎年ゴールデンウィークの休みに、自宅の開放になります。花粉も落ち着き、虫も少なく、空気が乾いて気持ちいい。カラッと晴れたら、窓全開、扉全開で家中の空気を入れ替えます。そしてこの時期、仕事にしていることがあります。この2ヶ月間、花粉のために洗濯物も室内に干していたので、まったくベランダに出ることもありませんでした。そのためベランダの掃除です。車に付いた汚れを想像していただけるとわかると思いますが、降り積もり、雨が降ってまだらに固まった花粉は、日がたつにつれ落とすことが大変になってしまいます。それを2ヶ月間ほったらかしにしたベランダは、黄色くガビガビした汚れですごいことになっています。なるべく雨が降った後の汚れがふやけた時を狙って掃除しますが、雑巾で拭いても拭いても黄色い汚れが付いてきます。何度も拭いているうちに、つるっとした

感触になってくるのがわかると、とても気持ちがいいです。たいしたことはしていませんが、達成感が大きく、有意義な休みを過ごした気持ちになっています。

ただ、掃除の初めに気を付けることがあります。長期に出入りをしていないベランダで、ハチが巣を作っていることがあるのです。以前、手すりにしゃっと雑巾をかけたらブンッとハチが飛び出てきました。室外機の影や、ベランダの外側にも作られたことがあります。この時期はまだ1匹だけで作っている小さなハチの巣ですが、ビクビクしながら駆除しています。今年は免れたようで、ほっとしました。

これでやっと洗濯物も布団も干せるようになりました。やはりお日様に乾かしてもらうのは気持ちいい！

## 年間目標

「一服千金」



来客者にお茶を勧め親睦を深めよう  
ちょっとしたことでも価値がありますよ

