

【 卯年総括 】・・・鈴木

2023年のカレンダーも、ついに最後の一枚となりました。今年の最後の記事ですので、また私事の1年を振り返ってみました。どうぞお付き合いください。



まず今年のうれしい出来事と言えば、孫たちが一等賞になった運動会、持久走大会の一生懸命な笑顔をビデオで見て、感激したこと。弟の娘三歳の七五三のお祝いで弟夫婦の幸せいっぱいの笑顔を見させてもらったこと。2年ぶりに、学生時代の親友達と温泉旅行に行ったこと。6月には初の台湾に所長に連れて行っていただき、妻子共々感激したことなどです。

悲しかったことは、先月階段を踏み外して左足の甲の骨を3カ所折ったことです。全治一か月（骨が付くまでが）との診断で、つらい日々を送っております。不注意とはいえ、情けないやら、悲しいやらで、寂しい年越しになります。あと、我が家で初のコロナ感染も経験しました。

今年、実現出来ず残念だったことは、孫たちとお泊り旅行が出来なかったこと…。来年は、孫たちと2泊以上の旅に行きたいと思っております。

そして、健康面では顎関節症がまた発症したり、半年ごとに定期健診をしているにもかかわらず急な虫歯で痛い思いをしたりで散々でした。毎年この時期に思うのは、来年こそは健康維持の運動をやってみたいと思うのですが…。来たる2024年も、健康が第一を心がけたいと思います。

世の中の一年を振り返ると、世界では昨年からのウクライナ侵攻はまだ続いていますし、ハマスによるイスラエルへの大規模攻撃、そのほか紛争内戦があちこちで収束しておりません。災害では、トルコ・シリアや、モロッコ、アフガニスタンと至る所で大地震が起きてしまいました。

野球界では3月に、WBCで侍ジャパンが大谷翔平、ダルビッシュもメンバー入りして世界一になりました。秋には「アレ」が新語流行語になった阪神タイガースが38年ぶりに日本一になりました。Gファンにとって、今年是最悪の年（2年連続Bクラス）になり悲しい一年となってしまいました。来シーズンは、阿部監督の胴上げが是非とも見てみたいです。大リーグでは、大谷翔平が二年連続

MVPに選ばれ、おおいに日本のファンを熱狂さしてくれました。将棋界では、21才の藤井聡太が将棋界史上初のタイトル八冠独占を達成しましたね。

今年も一年間、個人的で面白みのない記事にお付き合いいただきまして、ありがとうございました。

来年も、健康で、笑顔と感謝を忘れず、幸せがたくさん生まれる一年にしたいです。これから寒い日が続きますが、ウィルスやインフルエンザに負けず健やかに新年をお迎え下さい。

【 時は金なり 】・・・小倉

2023年もあっという間に時は過ぎ、今年も残り少なくなりました。

今年一年を振り返ると皆様はどのような一年でしたか？

私個人的には「時間」を特に意識した年でありました。もちろんきっかけもありましたが、時間は有限であり、時は金なり「Time is money」とも言うくらい大切さを感じました。「時間がない」「忙しい」などは他責思考で言い訳に過ぎないからです。本当に多忙な人こそ忙しいと言わないのと同じで、時間を大切にすると自分はもちろん相手のことも大切に出来ると思います。

以前は少しでも何かをやらなくてはと夜遅くまで起きていても、結果、眠気と共にポーンとしていて、ただ時間が過ぎてしまい、何も出来てなく自責の念に駆られるだけでありました。

今は、早く休める時は休み、その分、朝の時間を有効活用するようにしたら、その時間を有意義に感じています。

先月もジャーネーの法則と時間のことを述べましたが、時間もお金同様に貴重なもので決して無駄にはしてはいけないし、二度とは戻らない時間だけに大切にしたいです。

あらためて時間を感じたこともあり、限られたことしかできませんが母への孝行も尚更心がけていきたいです。

今年も大変お世話になりました。

暖冬とはいえ、やはり寒くなりました。お身体にはくれぐれも大切になさって良いお年をお迎えください。



【冬太りを予防しよう】・・・手塚

早いもので今年も12月。

毎年、年末年始にかけて太ってしまうという方は多いのではないのでしょうか？

私もその一人です。

忘年会やクリスマス、など冬は楽しいイベントが多いので、高カロリーな食事やお酒を飲む機会が増えます。

冬太りの原因は食べたカロリーが消費カロリーを上回ることが原因ですが、運動不足も冬太りを加速させる原因の一つ。

一度太ってしまうと、元に戻すには大変な努力が必要ですね。冬太りを防止するには、予防が一番！正しい知識を身に付けて、今年も冬太りを予防しましょう。

食べ順を考える

急激に血糖値を上げない食べ方を意識すれば、かなり効果があります。食事によって血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が大量に分泌されます。

インスリンは余った糖を中性脂肪として蓄えるため、血糖値が急に上がると脂肪を溜めこみやすくなってしまいます。

食物繊維の豊富な、野菜・海藻類から食べると、血糖値の上昇を緩やかになります。ただし、野菜の中でもジャガイモやカボチャ、サツマイモは糖質が高いので気を付けましょう。

冬こそ、運動を！

冬は太りやすいというイメージがある方も多いですが、実は冬は体温を上げるために体内で消費するエネルギー量は多くなります。そのため、冬にトレーニングをすると痩せやすくなると言われています。できれば外出したくない冬のダイエットには、家でもできるエクササイズを毎日コツコツ続けるのがおすすめ。

健康管理に注意し冬太りを防止して良いお年をお迎えください。

