



居宅ヤマビ 新聞4月号

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

〒671-0252

姫路市花田町 加納原田 155 山彦ホーム

いつもお世話になっております。
山彦ホームの原です。暖かくなってきましたね。ちらほら桜のつぼみやらが見られるようになりました。

前回担当させていただいたのは8
0号、記事は居宅の職員でローテー
ションしているの、前回の記事を
提出後、「次回は3月ね」と余裕気
分♪でゆとりを持ち準備しようと思
えていましたが、気が付けば発行日
直前、しかもネタなし。これからも毎
回同じことを繰り返し、自分の事な
がら次回も最終締め切り前日に慌て
る様子が目に浮かんでしまいます。
前回の記事は体重増加で脂肪燃焼
をしなくてはいけないと言いつつ、
あまり本気さが無いようなことを書
いていましたが、最近自身の体の一
部の「部分太り」であったことに気

づきました。しかも気づいていない
のは自分だけ！何やらこれでは情け
ない。そこでゴロゴロしていてもで
きるすばら体操を始めました。始め
たころは足上げでも結構こたえてい
ましたが、毎日コツコツを続けてい
くと、すごいですね、それなりにしん
どさが減っていき、できる回数も持
久時間も可動域も自然なまでに広が
っています。しかも体を動かすこと
がこんなに気持ちのいいことかと感
じられるところまでになりました。
仕事柄、適度な運動の必要性を語り
ながら、どの口でそんなことを語っ
ていたのかと反省しています。「継続
は力なり」で、続けて行ってみよう
と思います。この読んで、覚えて下さ
っているなら、怠け予防のため、私にせ
ひ続けているか聞いてください。