

# 『ここだけの話』

2018/2 Vol.23 発行：浦安駅前整体院/鍼灸院 047-355-4265

## ・寒い時期が続いております…

毎日寒くて飽きて  
きました…

FROM



西念純一

あっという間に2月に突入致しましたね。

1月はお正月休みや成人式を絡めた三連休があったせいか本当に早く過ぎ去っていきました。こうやって毎月早く過ぎ去り今年ももう年末ってなりかねないですね…^\_^;

さて、先日年末に続いて今季2度目のスノーボードに山梨まで行ってきました。山梨と聞いて山梨ってスノーボード出来る所あるの？と思いますがこれが意外とあるんです。それも富士急ハイランドから20分ほど車で走らせた所です。しかし、車で行けども行けども雪が全く見当たらず、本当にここでスノーボードが出来るのかとスキー場に近づくにつれて不安になってきました。そして…到着！！あれ？！雪がない…。っと思い30メートル位上にある駐車場まで登ってもまだ雪が無い…。

その時…駐車場からかすかに見える雪山。やっと雪がありました…！

恐らくそのスキー場は人工の雪なのでしょう…。滑ってみたらシャリシャリガリガリで転んだら本当に痛そうな斜面でした…。(一度激しく転んだらとても痛かったですけどね^\_^;)

スキー場はコンパクトでリフトも4基位ある程度。

しかし、思いのほかコースの幅もまあまああり楽しく滑る事が出来ました。

その日は東京でも大雪が降った日。

山梨でもパラパラ雪がだんだんと激しくなってきたので慌てて帰ってきました！！

2時間もあれば家に帰れる距離でしたが、少し渋滞にはまり倍近く時間がかかりました(><)まーでもあれだけ雪が降っていた中で無事に帰れたのが何よりです。

そして今回一番びっくりした事は、やっぱり富士山が大きかった事！！何となく日本人って富士山が見えると幸せな気持ちになりますよね♪

それが間近で見れた事が今回何よりも嬉しかったです！！やっぱり日本人っていいな～って思いました(^\_-)-☆

## ・ご注意ください！！

皆さま、注意して下さい！！現在インフルエンザが蔓延しております。

ご来院頂いている皆さまからの情報ですと小学校も中学校も学級閉鎖。企業でもインフルエンザが大流行との事です。

飛沫感染でインフルエンザは猛威を奮っておりますので、手洗いうがいそして外出時にはマスク着用で自分の身は自分で守れる体制を作っていきましょう。

それにしても最近風邪を引いた方が多くいるように思えます。

先日女性の患者さんとお話ししている時に私は寝るときにキャミソールと半ズボンで寝ていますという強靭な方がいました。

それはすごいですね～などとお話ししていた時にだんだんと寒さに体を慣らしていけば結構寒くないんですよ！と仰っておりました。

確かに、今はヒートソックスなどの洋服や暖かグッズが沢山ある為体が寒さに弱くなっているのではないのか？と思いました。

浦安駅前整体院においても私以外の2人はヒートソックスを着てもも引ききのものを履いているのにも関わらず、ゴホゴホちょっと喉が…。咳が…。などよく言っております。

それに頼っていない私は全く風邪とは縁がありません。(もしかしら〇〇は風邪を引かない…ってやつなのかもしれませんが…^\_^;)

意外と薄着の方が体が寒さに耐えるために熱を発生させ代謝を促進する為、体にとっては大切な事なのかもしれません。現代ではどんどん色々な物に頼り過ぎて少しずつ体が弱くなっているのかもしれないね。

以前冬の時期に青森出張から帰ってきた方でスーツの上着を脱ぎドレスシャツ一枚で来られました。え～寒くないですか？と尋ねた所いや～関東は暑いですね～ですって…  
^\_^;

いきなり薄着で過ごすのは私も無理ですが、少しずつ寒さに体を慣らしていくのは良いのかもと思う今日この頃です♪  
皆さんも風邪に注意しながら良い意味で体にストレスをかけてみてはいかがでしょう？！



### ・昔のお話…

昔私大宮の丸井で『ニ科尔』っていう洋服屋さんで販売員をしていました。

ですので、洋服が好きなのです。

浦安駅前整体院の棚に置いてある雑誌（特にメンズは…）は完全に私の趣味で欲しい雑誌（サファリ）を買っております。

サファリは欲しいと思った洋服がなんとそのまま買えるようになっているのでとても有難いのですが、価格が全く有難くないのです(+o+)

誰がこんな金額で買うか～と突っ込みを入れたくなるくらいの価格…。（これは私の金銭感覚であって皆さまに当てはまるかは別ですよ。）

特に今時の冬物類。半額セールでDMが届いたので見てみたら半額で10万円以上…(～o～)

だから洋服を買う時はモデルさんが着ているものに近い洋服を買うようにしております。そうすれば安価で何となくオシャレに見えますからね！

以前に比べて洋服を買う頻度はだいぶ減りましたが、その分サファリほどではありませんが、良いものを長く着たい思考へと変化しております。

街で見る腹が出てダサイ洋服を着ているおじさんにならないようにこれからも体型とオシャレに気を配りながら浦安駅前整体院のちょい悪のカッコイイおじさんを目指していきたいと思います (\*^\_^\*)

### ・編集後記

2月4日に『浦安マラソン』が開催されます。

皆さんこの日の為にしっかりと準備をしてマラソン大会に望むと思います！！

でも先日『浦安マラソン』に参加される方でどうしたらマラソン大会に不参加出来るか。何か良いいいわけがないか考えているそうです(笑)。

恐らく申し込みの時には来年はやってやるぞ～と気合を入れていたと思うのですが、いざ年が明けて練習もさほどしてない状態で月日だけが過ぎていたので走りたくないな～と思ったのだと思います…。その方は10kmを選択されているそうなのですが、確かに練習なしのいきなり10kmはかなりしんどいですよね (> <)。

以前私もノリで『東京マラソン』に申し込みをした事があるんですけど、抽選結果発表が近くなればなるほど外れる～と強く思っておりました。

結果は外れてほっと胸をなでおろした経験があります^\_^;

しかし、毎年毎年逃げの姿勢だけはダメだと私は自負しました。

今年の私は違います。いつもと違いを見せつけるべく1年間かけて体づくりをしていきます！！

でもそんな事を思っている矢先でちゃんとしたスポーツウェアが無いから欲しいな～なんて思ったりもしております(笑)。

少し形から入っておりますが、だんだんと歳を重ねてきて体も以前に比べて無理が出来なくなっております。

出来るうちにしっかりと取り組んでいこうと思っております。

2018年頑張るぞ～♪

毎年今年こそは…で終わっている方。協力し合って頑張りましょう！私も僕も頑張りたいと言う方は是非私西念までご報告下さいね！！