

自分を取り戻す 機会をつくらう

小さくしていると目の前のことばかりに
目を奮われえしまう。

心に余裕がなくなり、とれまで
楽しんでいたことができなくなるし
気の置けない仲間と交流する
機会が減ってくる。

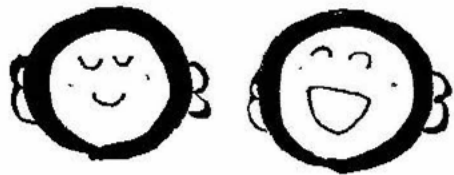
とうなると気持ちに沈みやあくなる
という研究報告もあるようです。

逆の見方をすれば 気持ちが
沈み込んだり、不安になったりした時は
楽しいことをやったり、仲間と過ごす
ことで解消される。

あなたにとって楽しいことって何でしょう。

忙しくて やめしまった楽しいことって
何でしょう??

もう一度 やってみませんか?



おじさん だよ

Vol 224
2026. 6月

作者: 鳥越 介順



ソニックジャパン 金沢支社 支社長

鳥越 介順 (とりごえ かいじゅん)

本当に大丈夫な人は

「大丈夫？」と言われたら

「大丈夫です」と答える人は

気にかけてあげて下さい。

本当に大丈夫な人は

「何が？」と答えます。

もっと早く言ってくれ~

ウォーキング編 (毒はいつも最後に言う)

毒とウォーキングを30分、とろとろ終わろうとして
いた頃に

毒「ちゃんとお尻の穴を締めて歩いてたあ？」

私「えっ! 忘れてたわ...

もう1周してこようかな(笑)」

毒「私はちゃんとやってたよ」

私「最初に言ってくれ~」

お尻の穴を
締めて歩く
と体幹が鍛え
られる。

ラジオ体操編

かれこれ20年になるうか、毎朝夫婦で
テレビ体操(NHK)を見ながら体操をしている。

その中で みんなの体操というのがあり、

身体を屈めて腕を突き出す運動がある(下図)

その運動をしている時に

毒「今さら言うけど、あなたのやっているのは、
ただのE.I.E.O-だよ。ちゃんと身を^{かが}屈めないと
運動の意味がないよ~」

私「えっ! 今まで20年も意味のないとしたの...」

そのただのE.I.E.O-を20年も

おっ-と黙って見てたん？」

私「もっと早く言ってくれ~」

