

マイペースノススメ

ネコな生活

昔は学校もほとんど休まない健康優良児だった私
が、ある時を境になぜか虚弱になってしまった。お
かげで健康と名のつくものはとにかく試してしまう
「健康おたく」になって一体何年経つことだろう。
今はたいして体が弱いわけではないのに、今までの
癖が抜けず、体に良さそうな物にはついつい手を出
してしまう。

あれやこれやと試すうちにあることに気が付いた。
それはイギリスに留学していた時の事だ。外国にい
ると良い意味で気を使わなくなる。もちろんストレ
スもそれなりにはあるが、日本にいるときほど、気
張らなくていいのだ。周りは当たり前だが外国人ば
かり、すでに見た目が違うのだから、同じにしよう
がない。それにつけて外国人は基本的に個性を大事
にするのかあまり周りを気にしない。こういう生活
だからか自己主張も強くなってしまっているのだら
う。それはさておき、外国での生活の気楽さに気が
付いてしまっただけなら、「これこそ自然体でいられ
る最大の秘訣」と思い込んでしまい、プライベートで
はどこか緩んだ生活をしてみる始末。だが、気が付
けばこれこそ元気でいられる一番の方法だったのだ。

これだけ読むと何だかずぼらな方が良いように
取られてしまいそうだが、日本にいると以外に実践
するのが難しい。自分が女性だからか、洋服や化粧
や何から何まで、周りと同じようにしていないと意
外に目立ってしまう。この些細に思えることが、実
はすごく大変で、常に身の回りに気を使う。これ
では自然体とは程遠くなってしまっているのだ。

働き始めるとますます実践するのは難しくなっ
てしまうが、ふとした時に緩むこと、せめて休みの
日には無理をしないで自然体でいること、これこそ
元気の素になるのだ。

元気の素

丸眼鏡

「元気の素」というテーマなので、今回は私の好
物であるビールについて書いてみようと思う。

私の休日の朝は一杯のビールから始まる。ビール
を飲みつつ、その日の予定について想いを巡らせる。
次いで、ビールを飲みつつ朝の散歩である。今の季
節、午前7時頃でもかなり暑くなっている。その燦
爛とふりそそぐ日光の下、風に吹かれながらビール
缶片手に数キロ程歩く。これにより、日光浴による
皮膚の強化と、散歩による下半身の強化と、飲酒に
よる肝臓の強化と精神状態の安定が図れるのである。
これほどの健康法があろうか。

このときのビールは、ある意味では「栄養剤」で
あり、ある意味では「精神安定剤」である。「ガソ
リン」と「潤滑油」の役割を両方とも果たす「魔法
の液体」と言える。

ところで、私は休日には何らかの運動をするよ
うにしているが、その後に飲むビールというのも格別
である。水分を失った体にビールを、スポンジに水
を含ませるように吸収させる。生きている実感が沸
いてくる瞬間である（ただし、運動によるダイエット
効果は完全に消失する）。

そして就寝前には、軽く一杯飲んでから眠りに
つく。週末の楽しかったことを思い出しては一人閨に
入る。そして、思い出したくもない次週の仕事のプ
レッシャーを和らげる。ただし、飲み過ぎは禁物で
ある（若い頃は、しばしば禁を破ってしまった）。

冬に飲むビールというのもなかなかのものではあ
るが、現在の暑い季節

に欠くことのできない
ビールは、私の「元
気の素」といえる。



【元気の素】

the basis of my Vitality

お酒と音楽が元気の素

石黒智晴

私の元気の素は、御酒と音楽です。上品な飲み方はあまり知りませんが、ライブハウスで暴れたり、クラブで遊んだり、酔ってそのままビリヤードやると、結構気分が良くなりますよ。ワイワイしゃべりながらやるともっと楽しいですよ。クールは駄目です。

あと飲んで、スタジオに入ってドラム叩くのも好きです。一人では寂しいので、そういうときはかなり友達を呼びます。ワイワイガヤガヤ音色々で、新しい音楽に囲まれます。

元気の素といえば、元気な人を見るとやっぱり元気になれる。でもいつも元気な人っていないわけで、やっぱり気持ちの切替上手が一番ですね。友達としてもそういう人が周りにたくさんいます。

結局皆少しずつ元気の素を誰かにもらっているんでしょうね。だから一緒にいると楽しいですよ。

元気な人達と過ごすわずかな時間が、私の元気の素です。ほんとわずかですけどね。

もう覚えていないぐらいにまた会うと、余計楽しいです。だからメールなんてしちゃ駄目です。時間が薄くなってしまいますよ。



どうでしょう？

T.M.

私にとって「元気の素」といってもいいほど好きなテレビ番組があります。ご存じない方が多いかと思いますが、「水曜どうでしょう」という番組です。この番組は、もともと北海道テレビ（HTB）で深夜に放映されていた超ローカルな旅番組でした。ところが、1996年の番組開始以降、現在ではHTBも含め全国26のローカル局で放映されるに至るほどの人気を博しています。

その内容はというと、タレント2人、ディレクター2人のたった4人で日本各地や世界各国を旅するというものです。ところがそれは、サイコロを振って行き先を決めて日本中をまわったり、原付でただひたすらベトナムを1800kmも縦断したりというような、非常に過酷な旅なのです。そしてその旅の途中では、彼ら4人がさまざまなアクシデントやハプニングに見舞われ、さらには番組ディレクター陣の思惑にタレント陣がまんまとはめられ、踊らされ、ぼやき、ののしり、喧嘩をする始末……。しかし、そんな中での彼らのトークのテンポや、抜群のコメントが非常に面白いのです。

ですので、通常の旅番組を期待して「キレイな景色が見たい」、「旅の情報を知りたい」という方にはお勧めできません。むしろ、「俺はケンカが見てえよ」、「俺は人の愚痴が聞きてえんだ」という方にお勧め？です。

もし興味を持ったなら是非番組の公式HPを訪れてみてください。また、インプレスTVのHPでは、彼らの旅の一つである「カヌーでユーコン川160kmを川下り」が無料視聴できますので、試しに見てみてください。

元気のない皆さん！「水曜どうでしょう」から元気をもらってはいかがでしょうか？



【元気の素】 the basis of my Vitality

温泉が元気の素

桜 金太郎

私の元気の素は、温泉。とは言っても「オーシャンビューの露天風呂付きホテル」なんてものではなく、正直言うとな銭湯です。昔から広い風呂が大好きで、よく銭湯に行きました。

番台がある昔ながらの銭湯は少なくなりましたが、最近では、「スーパー銭湯」なるものが、巷にあふれています。「スーパー銭湯」は、健康ランドをリーズナブルにした感じ。サウナやジャグジー、露天風呂に釜風呂、ひのき風呂に岩盤浴。風呂の種類も豊富で、あたかもバイキング状態です。しかも、入浴料が500円程度なので、もとを取ろうして逆上(のぼ)せることもありません。

ところで、私の元気の素は、「銭湯」ではなくて何故「温泉」なのでしょう。「日本の温泉法では、温泉は溶存物質を1キログラム中1グラム以上含むか、泉温セ氏25度以上のものをいう(広辞苑)」らしいのですが、最近の「スーパー銭湯」を見る限り、いかにも「温泉風」なのです。詳しいことは解りませんが、浴槽の脇に表示された成分や効能も「温泉風」を立派に演出しています。

また、地方によっては銭湯が全て温泉だということもあります。家内の実家がある青森県黒石市というところは、水を沸かすタイプの銭湯は無く、全て「温泉」を引いているらしいのです。家内の実家に遊びに行く度に、違う銭湯に連れて行ってもらい、元気の素を分けてもらっています。銭湯の中には、津軽弁が飛び交い、小川のせせらぎが聞こえてきます。時に、雪見露天なんてこともありました。小さな銭湯ですが、中身は立派な「温泉」です。そこには、大きな扇風機や相変わらずのコーヒー牛乳があり、「男湯」、「女湯」の暖簾がかかっています。そんな「温泉」もどきを訪ねる度に、少しずつ、元気になっていくような気がします。

フットサル

土田裕介

最近ではすっかり大きいコートではやらなくなってしまいました。けれどもこんなに頻繁にやるようになったのも最近のことではあるのですが。

フットサルのことです。

小学生以来ずっとサッカー部に所属して大学卒業まで約十数年、サッカーボールを蹴らない一週間は無かったような生活をしてきました。しかし社会人にもなるとそういった機会も少なくなってきましたし、人数が集まらなくなってきてしまうのです。自分のチームだけで最低11人、両チームで22人が必要ともなると集める人には一苦労。大きなコートを予約するのも簡単なことではありません。

そこで手軽な人数と、少ないスペースで楽しめるのがフットサル。人数もサッカーに比べると約半分程度で済むし、コートも数多くあります。地元の体育館や都心のデパートの屋上であるとか。最近では2週間に1回位は練習を行っていて、1ヶ月に1回くらいは大会に出るくらいのペースです。フットサルは交替も自由で、疲れたらすぐに休むことも出来る。学生時代に比べれば衰えた体力でも楽しめています。

やっぱり社会人にもなると平日に体を動かすことが減ってきます。運動不足だと体力も落ちてきて疲れやすくなっていく気がします。ボールを蹴ることでいろいろなことを昇華でき、精神衛生的にもいいのではないのでしょうか。たとえば、ストレスがたまってボールに向かってストレス発散。

体力もつくというほどは行っていませんが、若干の維持くらいにはなっ

ていると思います。けれどもサッカーやフットサルのおかげ?では無いかもしれませんが小学生以来、学校や仕事はほとんど休んだことありません。これが元気の素ですかね。



【 元 気 の 素 】

the basis of my Vitality

元気の素とは

OK

今回は、「元気の素」というテーマで何か書かねばならない。ところが、ちょっと書くことがない。しょうがないので、ためにインターネットで「元気の素」で検索してみると、3万件以上ヒットするではないか。いくつかのぞいてみると、健康飲料を紹介するものであったり、音楽CDの紹介であったり、単なる個人趣味的なよく分からないものであったり、いろいろある。

そのうちの一つを開いてみると、なかなか良いことが書いてあるサイトを見つけた。どんな内容かというと、「本日の元気の素」ということで、「名句・名言」を紹介しているのである。

いろいろな「名句・名言」が紹介されていたのだが、私が気になったのは以下のものである。

「稽古はすぐに効果が上がるものではないから苦しいのだ。三年先に効果が出ると信じて死ぬ気でやれ」
(初代若乃花・先代二子山親方)

連日の荒稽古で、みんなが逃げ出したくなった時、心を込めて言って聞かせたらしい。なんかがんばってみようか、という気にさせる言葉である。

もう一つ、みてみよう。

「今までの僕の記録は、みんな耐えることで作られてきた」
(ダイエーホークス監督 王貞治)

忍耐が大事というなんだろうか。偉大な記録を成し遂げた王さんは我慢の人だったのですね。そんな感じがする。

そのほか、ちょっと変わった人(?)では、

「明日の勝利のため、今日の敗戦を認める。それが男だ」
松本零士「宇宙戦艦ヤマト」/沖田十三)

なんかよく分からないけど、元気ができるような気がしませんか？

“ もじあそび ” の「む」の片

工藤 莞司

我が家に「もじあそび」という幼児用おもちゃがある。50個の木片からなり、各片に、表にはひらがな文字、裏にはその文字からなる絵が、例えば、「い」には「犬」、「ふ」には「ふうせん」、「の」には「のこぎり」などの絵がそれぞれ描いてある。入学前の子供が絵を見ながら平仮名を覚えるためのもので、我が家の長男が3歳の頃に求めた。木箱には昭和49年7月20日購入と記されている。その頃に色々遊んだ微かな覚えがある。「む」の文字の絵が「麦の穂」であるが、見たことのない「麦」はなかなか覚えられないため、遊び心に、“お父さんの好きな麦酒のもとです”とフレーズを付けて長男とやりとりしたのを記憶している。我が家の子供達も小学生になり、「もじあそび」が必要なくなって、神奈川に住む弟の子供・甥用に回した。

すっかり忘れていたのだが、数年前長男に長男、孫が誕生した時、また弟一家から我が家に戻ってきた。木片は少し黒光りはしているが50片から一片も欠けていない。そして、近くに住む長男家族が来宅したとき、孫達が持ち出しては遊んでいる。積み木にもなり、ブロック代わりに積み上げて、またドミノ倒しにもする。先日も、一歳半の孫が掻き回していた。我が家の長男、長女の後、甥二人、リターンして孫三人(6歳、4歳、1歳)と30年間二代半(?)に渡って、愛用されている。その後、「む」の片に、「麦酒」が関わったことはないと思うが、木製のシンプルなおもちゃは、三家族の間で行き来して子供達の相手になり、紛失することも、壊れることもなく寿命を持続している。

現在、我がファミリーの子供たちは皆順調に成長している。知識修得には貢献がなかったようだが、「もじあそび」おもちゃのように丈夫で長持ちして欲しい。元気に遊び回る孫たちを眺めては、“麦酒は元気のもと”だといいいながら、小生は相も変わらず飲み続けている。