
日本産業洗浄協議会 メールマガジン 第115号

メールマガジン第115号をお送り致します。

今月は、

- (1) トピックス : 【お知らせ】 洗浄技術セミナー開催 好評につき受付終了
- (2) 連載 : リレーコラム 「一年の計は元旦にあり」 (ペンネーム: N.A.)

.....

(1) トピックス:

.....

【お知らせ】 洗浄技術セミナー開催
好評につき、定員(40名)となりましたので、受付を終了致しました。

.....

(2) 連載: リレーコラム 「一年の計は元旦にあり」 (ペンネーム: N.A.)

.....

本コラムは1月にご投稿頂いていましたが、編集の都合で一か月掲載が遅れてしまいました。ご投稿頂きました方へはお詫び申し上げます。

「一年の計は元旦にあり」

2024年は能登地震、羽田空港における航空機同士の衝突事故と、甚大な災害とともに幕を開けました。被災された方々、事故でお亡くなりなった方々に対し心よりお悔やみ申し上げます。また、被災地では厳しい寒さの中での不便な避難生活が続いておられますが、一日も早い復興を強く願ってやみません。

さて、今回リレーコラムの依頼を頂戴し、「困ったな～」というのが正直なところですが、思い浮かんだことは、新年の願い事。「健康に過ごせますように」というのは毎年の願いですが、「一年の計は元旦にあり」というように願っているだけではだめですね。やはり何事も計画をたてて、目標に向かっていきたいものです。



健康で過ごすためには、やはり体を動かさないと！ということで、昨年、思い立ってスポーツジムに入会しました。実は、人生で4度目の入会・・・1度目は体力有り余る20代、2度目はまだまだ動ける30代、3度目は体力の衰えを感じ始めた40代、いずれも「転勤」がきっかけとなって退会してしまいましたが、気付けば50代に突入、子供達も大きくなり、週末に自分のために使える時間が増えたこともあって、勢いで地元のスポーツジムに飛び込みました。

もともと体を動かすことは好きな方ですが、性格はズボラ（笑）。一人で黙々と走ったり、YouTubeのエクササイズ動画を見ながらコツコツ努力というのは大変苦手です。会費を払えば、通わざるを得なくなるので、私にとっては会費が絶好のモチベーションになるはず！と入会手続きをさっさと完了。



さて、入会して数か月。周囲を見渡すと、自分の親世代の方々がとても多く、皆さんマイペースで、そして生き活きと汗を流しておられます。おしゃべりに耳を傾けると、20年以上通われている強者もいて、まさに「継続は力なり」。私はというと、あまりの体力のなさに愕然としてスタートを切ったのですが、それでも数か月経った今、少しではありますが体の変化を感じられるようになってきました。汗を流した後の温泉スパ（！）とサウナも最高で、これらが新たなモチベーションとなって、今は通うことが楽しくて仕方がありません。何よりもジムに行く時間を確保するために、その他のスケジュールを前もって計画するようになり、もともとズボラな自分が時間を有効活用している！と自己満足に浸っています。

取り留めのない内容になってしまいましたが、今年は（もうさすがに転勤はないかと）会費を払い続け、コツコツ、マイペースのジム通いを目標にすることをここに宣言し、コラムを閉じたいと思います。稚拙な文章をお読み頂きありがとうございました。今年一年、どうか健康に過ごせますように。

最後までご覧いただきありがとうございました。今後ともご愛顧のほどよろしくお願い

致します。

▼「配信停止」をご希望の方は、お手数ですが以下をクリックし、その旨ご記入いただき送信下さい。▼

sskjicca@jicc.org

▽お送りしたこのメールは、送信専用ですのでこちらには、返信しないで下さい。▽