

近頃、さぼりがちなジョギングや、階段を下る際、少しですが片方のひざに痛みが走ることが多くなってきました。(大事にすれば痛むというほどではありませんが)
ジョギングでは、脚力が低下しているのにもかかわらず歩幅を稼ごうとして膝を痛めていることには自覚があり、苦手な脚力アップの運動もしないといけないなあと感じています。



そんな私が最近気になるのは、
テレビで流れる『♪ぐるぐる、ぐるぐる、グルコサミン。
○○○育ちのグルコサミン♪』の CM ソング。

聞こえてくるたびに口ずさみながら必要なあ・・・
以前は体力、筋力強化にと運動していましたが、体力維持の為、
そして何よりひざへの負担のやさしい運動を継続する方がいいかと、
ランニングマシンの時間を削ってプールで泳いだり、
サイクリングの時間を増やそうかなと考えています。やはり、日々無理のない運動が大切ですね。

自転車といえば、先日お客様から相談に、従業員が自転車で幼児と接触しケガをさせてしまったと言うのがありました。最近、通勤・通学に自転車が増えています。街中では歩行者と走る場所が重なります。自転車での事故に備えるのは『個人賠償責任保険(特約)』です。現在は単独では販売されず他の商品に付帯しての契約になります。

買い物の荷物をいっぱい積んで、電動アシスト自転車で結構なスピードで走っている姿もよく見ます。自転車と歩行者では自転車は弱者にはなりませんご注意ください！！
海渡

ようこそ魅惑の能楽の世界へ

第二回 能楽と四季

一般にわかりにくい、退屈、と思われがち(少なくとも私はそう思っていました)な能楽を中心に、日本の伝統文化について少しずつ書いていきたいと思います。

日本の地理的な特徴として「季節の変化」があります。我々日本人はそもそも農耕を主とする民族である事もあり、古来より季節の変化に敏感で、日常生活の中に季節ごとのイベントを取り入れてきました。能楽だけでなく、短歌・俳句・茶道・華道・書道・落語・歌舞伎と、どれを見ても、伝統文化の根底には、季節の変化を大切にするという共通の価値観があります。

能の中では、特定の季節の設定がない曲もありますが、多くの曲はどの季節の曲かというのが決まっています。

その季節以外に上演してはいけない、というほど厳格な決まりではないですが、やはりその曲にあった季節に上演される事が多いようです。また季節というよりも、祝賀や追善としての役割の曲も多くあります。

茶道や華道の世界では季節から外れるというのは非常識な事です、私のような素人で能の稽古に通っている場合、決まった時期にしか発表の場がないため、季節にあまり執着せず、たとえば春に秋の曲を舞う事もしばしばあります。

ちなみに写真は、5月4日に岡崎の京都観世会館にて「羽衣」という曲を舞いました。設定の季節は3月です



千麻理子のダンス・ダンス・ダンス



こんにちは。毎日暑いですがみなさまいかがお過ごしでしょうか？ワタクシ、今年からベリーダンスを初め、楽しく過ごしておりましたが、先生が体調を悪くされ、レッスンは6月からお休みに…o(TへTo) せっかく鍛えた？このボディを維持するにはどうしたらいいか…。

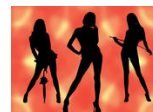
滋賀本社のカリスマファイナンシャルプランナーTさんと悩んだ末に、カーヴィダンスというダンスDVDをTさん宅でみながらレッスンすることにしました～(#^.^#)。

DVDは4つのプログラムが収録されていて、1プログラム10分。怠け者のワタクシでも無理なく今のところ毎日できる感じです。カーヴィダンスとは、タレント・女優・モデルさん等のボディメイクを手がけるカリスマトレーナーの榎木裕実さんが考案されたダンスで、体を曲線的(＝カーヴィー)に動かすダンスなんですけど、このDVDがまためっちゃめっちゃ面白いんです。

榎木さんが後ろに2人の女性を従えて？体を動かしながら「粘って、粘ってもっと粘ってえ」とか「おしりっっ！！あがるっ、あがるっ」とか「いいよ、いいよ～、〇〇ちゃんよかったきたねえ～」とか掛け声をかけるんです。Tさんと笑いながら、体を動かしてたらあっとゆう間に終了(笑)。しかし何と…めったに筋肉痛にならないこのワタクシが筋肉痛になってしまうくらい、体をかなり動かしているようです。榎木先生は47才なんですけど、20代後半位にしか見えない

顔とスタイル(ウツトリ)。Tさんと共に目指せ20代前半↑

うれしい結果を皆様に報告できるよう、暑くても毎日レッスン続けるぞ～(*´▽`*)



刑事長(デカちょう)池田の張り込み日記

こんにちは、前号で期待の大型新人(43歳)で紹介された(←自分で)池田 雅司です
今回から、『刑事長^{デカちょう}池田の張り込み日記』というタイトルでコーナーを進めます。

なぜ？ 刑事長^{デカちょう}なの？ 実はお客様宅へ訪問の際、刑事に間違われて(2回も!!)
刑事のほうがシッカリ来ると、中澤さんに付けられたあだ名です。(まあまあ気に入ってる)
テレビの前でじっとDVDを見る(＝張り込み)紹介作品(＝犯人)としてつぶやきます。
さて、本題ですが今回は『十三人の刺客』について独り言

時代劇なんやねー・暴君(稲垣吾郎)いい味出してるねー
「斬って、斬って、斬りまくれー」(by 役所広司)
・そのままの話やー・まあまあ面白い

今ので興味が出たひとは借りてみてネ(そんなんでも伝わるんか?)

突然ですが (問題) この企画は続く？

- ① 大盛況でシリーズ化
- ② 普通なのであと数回は引っ張れる
- ③ 全然ダメ ポツ

答えは次号で 次回も張り込み頑張ります！



[編集後記]

京都の花火大会いきまへんか～。

7/17(日) ひよし夏まつり

8/7(日) 亀岡市 亀岡平和祭保津川花火大会

8/10(水) 宇治市 宇治川花火大会

8/15(月) ドッコイセ福知山花火大会

