



新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。

新しい年というものは、気持ちを新鮮にさせてくれます。  
年の初めの新鮮な気持ちで、人が最も多く思うのは、願望成就への期待かとおもいますが、  
今年、私のそれは、健康です。

昨年は皆様のおかげでよいお付き合いが出来良い年でありましたが、こと自信のあった健康面ではいくつかのアクシデントがありました。

首の捻挫?でコルセット 1 週間 (詳細は不明 ある日朝から首動かせず・・・)  
右肩が痛む (妻曰く、四十肩?は本人否定 現在快方に向かっています)  
爪が割れる (引っ掛かり?とは思いますが、爪のサイド・淵からピキッ を数回)  
膝がすぐ痛くなる (ジョギング時に限りますが、結構ショッキング)



(書いていると、小さい話かと思いながらも、本人は結構ショックな 1 年でした)

まず、健康。当面の心掛けは、姿勢よくし首を鍛えてグルコサミン、爪は何? カルシウムの牛乳はとり過ぎ位に摂ってますが、そういえば皮膚の延長だったような・・・

健康だけがとりえだった過去の自分に過信せず、こつこつマイペースで楽しく健康を維持したいです。

海渡

## 京都マラソン2012 前編

明けましておめでとうございます!  
これまで能楽について書いてきましたが、  
今回と次回で「京都マラソン2012」を書きたいと思います。

事の発端は、  
「松田君、学生の頃の面影がまったくないねえ」  
という、10年ぶりに会った大学時代の友人の感想。  
(その眼は私のお腹を見ている・・・)

確かに、この十年の私の体型の変化は  
BEFORE: 65kg  
AFTER: 83kg  
と、著しいものがあります。

11年前亡くなった祖母の葬儀の写真を見て、  
知らない親戚がいるなどと思ったら20歳の自分だったり。。

そんな動機でとりあえず6月にジョギングを始め、9月に何となく応募してみたら当選してしまいました。「京都マラソン2012」

京都初のフルマラソンという事で応募者も殺到していたようですが。。  
西京極陸上競技場から嵐山、仁和寺、京都国際会館、平安神宮を走るコースです。  
制限時間6時間。目標は完走!

東日本大震災の慰霊も込めて、今年の3月11日は必死で走ります。

松田



# 刑事長(デカちょう)池田の張り込み日記

皆さん！ 明けまして おめでとうございます 本年も張り込み日記宜しくね

早いもので、入社して一年が経とうとしています(本当にあぁあと言うまぁあ)私も会社によく慣れました(もう慣れ過ぎやー)思い起こせば一年前(あっ思い出した) それは年末の話...

田舎(出雲)に帰ろうとしていた12月31日、雪が降っていたので、国道9号線で帰路へ突然、大渋滞!(あと100kmで着くのに)23時35分。そこから1km進むのに5時間、コンビニで腹ごしらえ(食べ物全然無い・ガソリンも無い・寒い)明るくなくても進まず30km先の米子で2泊目、次の日ようやく動き出して実家には、1月2日10時40分到着!!!

この2泊3日、雪で動けなくなり助けられる事4回・助ける事2回、困っている人を助けるという当たり前の事に感動した事件でした。(実家には1泊しただけ)

自衛隊の救助もあった、物資も貰った、顔見知りばかりだった(さすが元自衛官)

長~い前置きでしたが、張り込み・張り込み

今回の犯人は プリンセストヨトミ 大阪(独立)国の話・父と子の絆?の話?

この一言で気になる人は借りてみて!(紹介・短かすぎ)

本年も張り込み日記を宜しく(2回目) 次回は洋画に挑戦かも

## 千麻理子の ダンス・ダンス・ダンス

みなさま、あけましておめでとうございます。ワタクシ、昨年からいろんなダンスにチャレンジしてきましたが実は昨年12月はじめのテレビ番組でやっていたことを、一ヶ月続けていたら「あら、ビックリ((((;`´)))!」なんと、うつむくと二重になりそうな(なつたかも)顎がスッキリ、そして偏頭痛がマシになったんです。ご覧になっていた方もいらっしゃるかもしれませんが、12月3日放送の「世界一受けたい授業・保健体育」で日本歯科大学の小出馨先生が教えてくださった「かみ合わせをよくするペロまわし体操」

(ワタクシはペロダンスとよんでおります)がスゴイです\ (◎o◎) / !

口を閉じて、歯(表面の方)の周りをグルグルとペロをまわします。

2秒で一周するくらいのスピードで、1日朝昼晩3回、右回し、左回しを各50回(ワタクシは各30回しかできてませんが...)行います。

まず3日で頬の肉が上に少し上がり、1週間で上の前歯と下の前歯の間が

上下少しずれていたのが、真っ直ぐに、そして二重アゴもスッキリ、偏頭痛も減ったんですv(=^0^=)v

最初は顔がつって痛かったのですが、今では頬の奥の筋肉がついたようで、なんのその(\*´`´)ノ

継続は力なり!! ペロダンス、ぜひみなさまもお試しあれ(^\_-)-



「おいら、ペロで言うんだ。」  
♪ 妖怪にゃんげん ♪

京都の初詣どこ行かはりますう~(\*´`´`\*)  
うちのオススメはちょっと人が多いですけどやっぱり...「伏見稲荷大社」どすなあ。  
御鎮座 1300年を迎える全国で3万社を超える稲荷神社の総本宮どすえ。  
朱塗りの楼門は1589(天正17)年に豊臣秀吉が寄進したと伝えられておりますう。  
重要文化財の本殿は1499(明応8)年に再興された檜皮葺きの建造物なんです。  
木漏れ日の中、ぜひ千本鳥居を通り抜けてお参りにいっておくれやす。  
今年もおきばりどす(\*´`´`\*)

